

***Pozitii Sexuale secrete si
Tehnici Antice pentru
Amantii Moderni
de Douglas Wile***

AVERTISMENT

Scopul acestei cărți este de a educa. Nu intenționează să ofere terapie medicală sau psihologică. Ori de câte ori vă faceți griji privind sănătatea fizică sau emoțională, trebuie să consultați un medic profesionist.

Nu toate pozițiile, ritualurile și activitățile sexuale descrise în această carte sunt posibile pentru oricine. Unele dintre poziții au fost realizate numai după ani de practică yoghină.

Autorul, ilustratorul și editorul acestei cărți nu poartă nici o responsabilitate față de orice persoană sau entitate cu privire la orice pierdere, prejudiciu, rănire sau îmbolnăvire provocate sau presupuse a fi provocate direct sau indirect de informația sau de lipsa de informație din această carte.

Asadar, asumați-vă responsabilitatea pentru sănătatea dvs. Vă rugăm să nu insistați să aplicați unele poziții din care nu mai puteți iese.

INTRODUCERE

Din India secolului al XIII-lea, pe zidurile templelor de la Konarak, putem vedea cu ușurință sculpturi în mărime naturală care prezintă femei și bărbați angrenați în aproape orice poziție sexuală care ne-ar putea trece prin minte.

Ishimpo, un text medical japonez vechi de o mie de ani, ne dezvăluie o poziție sexuală tămăduitoare denumită Salturile Calului Sălbatic, în care picioarele femeii sunt ridicate spre cer, iar lujerul de jad este vârât adânc în poarta de jad.

În Cântarea Cântărilor biblică, atribuită de mulți lui Solomon, întrezărim o aluzie la plăcerile sexului oral-vaginal - cu o mie de ani înainte de creștinism: „*Eu a iubitelui meu sunt, și el e al meu, el se hrănește printre crini.*”

Din lumea arabică din Africa de Nord provine *Grădina parfumată*: „*Preamărit fie Domnul care a creat femeia cu frumusețea ei și carnea ei ademenitoare; el a înzestrat-o cu păr, talie și gât, și sâni care se umflă, și gesturi amoroase care sporesc dorința. ...Dumnezeu ne-a dăruit sărutul pe gură, obrații și gura, precum și sugerea buzelor dulci, pentru a provoca întărirea mădularului în clipa prielnică.*”

De la comunitatea creștină Oneida din statul New York, am aflat despre *karezza*, în care partenerii de sex stau timp de o oră nemiscăți într-o îmbrățișare senzuală, lăsându-se purtați de valurile pasiunii, îngăduind energiei sexuale să se acumuleze și să le hrănească trupurile, mintile și spiritul, atât cele individuale cât și pe cele colective.

Pentru mulți alți oameni din multe alte timpuri, asocierea dintre păcat și sex ar părea ciudată, probabil primitivă, ba chiar eretică.

Sexul este primordial. Energia sexuală este sacră. Plăcerea sexului vindecă și transformă. Asemenea concepții erau inerente viziunii despre lume a multor antici.

Poziții sexuale secrete: Tehnici antice pentru amantii moderni este o descriere introductivă a amantului antic. Bazându-se pe o multitudine de surse, paginile care urmează ne vor purta spre metode și filozofii care să ne ofere deschiderea față de senzații și sentimente uitate sau nedescoperite, față de o sexualitate mai profundă.

Majoritatea ilustrațiilor sunt inspirate de picturi sau descrieri din India, China și Japonia. Unele dintre metode își au originea în scrieri foarte vechi. Unele au ajuns la noi de la probabil

miticul Împărat Galben chinez și cele trei femeitoate probabilitățile, majoritatea metodelor sexuale descrise aici sunt anterioare istoriei atestate de documente, pentru că sexualitatea este inerentă omenirii.

Textul se dorește a fi mai degrabă o privire generală decât o analiză profundă specifică tratatelor savante. Unele traduceri și date istorice sunt discutabile, dar ne ajută să ne facem o idee despre alte civilizații și epoci.

Chiar dacă materialele disponibile referitoare la amantul din antichitate pornesc adesea de la supozitia că cititorul este bărbat și tot bărbatul este cel care poruncește dintre cei doi parteneri, tonul esențial este cu mult mai egalitarist, mai senzual și mai încărcat de empatie decât multe din materialele explicit sexuale produse de secole în Occident.

Nu ne-am propus nici pe departe să realizăm o culegere completă de poziții sexuale. Este mai degrabă o carte distractivă cu ajutorul căreia contemplăm posibilitățile sugerate de amantii din antichitate, făpturile omenesti care au trăit înaintea noastră, au căutat și au descoperit

Ilustrațiile

Patru stiluri artistice diferite prezintă aici varietatea expresiei sexuale omenesti.

Mai întâi sunt ilustrațiile bazate pe fotografii ale unor amantii moderni care au interpretat scrierile și picturile provenite de la amantii din antichitate. Multi dintre oamenii din aceste imagini stăpânesc foarte bine yoga, după cum reiese din flexibilitatea necesară anumitor poziții. Majoritatea amantilor au experiență în diferite forme de meditație, așa cum reiese din felul cum li se conectează privirile.

În continuare avem o serie cuprinzătoare de grafii care prezintă o mare varietate de poziții. Ele își propun să dea o idee despre poziția sexuală propriu-zisă, cu indicii sumare privind îmbrăcămintea, accesoriile și mediul ambiant folosit de amantii din antichitate.

Aceste două serii de ilustrații sunt însoțite de citate ale unor amantii moderni. Inițial, i-am rugat doar pe amantii cu experiență în forme ale sexualității meditative, cum ar fi Tantra, să astearnă pe hârtie impresiile privind aplicarea poziției din fiecare imagine. *„Fiti jucăuși, fiti serioși, fiti contemplativi, fiti plini de umor, fiti cât doriți de critici. Descrieți și impresiile negative, și pe cele pozitive”*, le-am cerut eu.

Pe măsură ce alții au auzit despre cartea aflată în lucru, câțiva au devenit interesați să vadă imaginile și să-și împărtășească opiniile. În final, aceste „citate memorabile” provin de la prieteni, rude, studenții dintr-o clasă de sexualitate umană de la o universitate din Oklahoma, un grup din Carolina de Nord care se ocupă de studierea conștiinței umane, și câteva vedete ale filmelor porno și angajați în activități legate de sexualitate, precum și de la grupul inițial.

Majoritatea ilustratelor care urmează descriu interacțiunile dintre un bărbat și o femeie. Multe dintre poziții pot fi adaptate pentru situația în care ambii parteneri aparțin aceluiași sex, bărbați sau femei.

În citatele care se află alături de ilustrații, F vine de la femeie iar M de la mascul. Se observă cu ușurință că „F”-urile sunt mai numeroase deoarece mai multe femei și-au descris impresiile. Anexa prezintă câteva comentarii privind procesul general de vizualizare și de testare a diferitelor poziții.

Sugestia mea către cititori este aceeași: distrăți-vă. Lăsați-vă imaginația să zburde, să exploreze toate posibilitățile.

Mai presus de toate, îngăduiți-vă să experimentați frumusețea și plăcerea oferită de trupul vostru, care este un templu pentru suflet.

POZIȚII SEXUALE SECRETE

Tehnici antice pentru amantii moderni



F • Îl aduce înăuntru pe „cel iubit”. Cinsteste esentele noastre iubitoare.

M • Îmi place contactul centrat al mâinilor noastre.

F • E plăcut să intri în contact cu iubitul tău și să simți cum energia curge între tine și el.

M • În această poziție, uneori îmi place să „dezmiere” energia emanată de zona ombilicală a iubitei mele. Pentru mine, această poziție scoate în evidență puterea femeii și frumusețea bărbatului.

F • O poziție foarte frumoasă pe care merită să o încerci... folosește energia sexuală generată pentru a aduce vindecare și echilibru fiecăruia dintre parteneri.



F • În poziția asta întotdeauna mă simt ca o zeiță, care invocă frumusețea, iubirea și plăcerea în viețile noastre.

M • Un început minunat.

F (O senzație de comuniune și o totală beatitudine.

F (De folosit atunci când vrei să ghidezi penisul bărbatului înăuntrul tău sau să-l exciti frecându-i glandul de clitoris.

F (E o poziție care conferă putere, iar iubitul meu se bucură de prilejul de a primi. Putem menține contactul vizual, iar mâinile ne sunt libere pentru dezmierdări sau stimulare clitoridiană.

F • Ne place să ne oferim reciproc plăcerea atingerii, energie și iubire.

F • Absolut orgiastică!



F • Îmi place pozitia asta atunci când vreau să mă sărut ore în sir. Chiar dacă partenerul nu are o erecție completă și nu a pătruns în mine, e foarte reconfortant fie și numai să simt că mă tine în brate.

F • Un Yab-Yum regal. Perfect pentru a permite energiile masculine și feminine să se împletească, să se întrepătrundă și să se ridice prin chakre, făcând extazul și înțelegerea mai profunde. O bună pozitie pentru comunicarea sufletească. Un dulce ritual zilnic pentru începerea sau încheierea zilei. Bună pentru exersarea respirației în sensul ajungerii la un orgasm al întregului corp.

M • Îmi place pozitia asta, împreună cu o respirație circulară și privire ochi în ochi.

F • Un amănunt practic: sprijinirea femeii pe niste perne, ușurează sarcina de pe picioarele bărbatului, care uneori amortesc.



F • Amuzantă atunci când ai chef de joacă.

M • Nu pot să fac chestia asta decât vreo trei-patru secunde.

F • Cred că as apela la un gimnast ca să fac treaba asta.



F • E o variantă a poziției „roaba”. Simplă, ușoară, iar bărbatul are mult mai puțin de muncă.

F • O penetrare grozavă, lipsită de eforturi, pentru femeie. N-ai decât să strângi în brațe o pernă și să-l lași pe bărbat să trudească. Lasă-l să se desfășoare după bunul plac, mai rapid sau mai lent, sau spune-i ce dorești.



F • Asta e pozitia în care-mi place „dansul” partenerului pentru mine... îmi place să privesc si să simt forta si gratia trupului său. Mâinile asezate peste inimă mă ajută să mă concentrez un pic asupra acelei zone, pentru ca apoi plăcerea să se răspândească în tot trupul.

F • Mie mi se pare că pozitia asta nu oferă suficientă frecare si nici o penetrare prea profundă.

F • Pozitia asta nu-mi permite să mă misc odată cu partenerul meu.

F • Simtirea bățăilor inimii ne reaminteste de conexiunea dintre noi.



F • Parcă aud sfatul antrenorului: „Înainte de un exercitiu fizic, trebuie întotdeauna să te întinzi.”

F • Nu, nu pot să-mi ridic piciorul atât de sus.

F • Poziția asta pare să funcționeze cel mai bine când partenerii au aceeași înălțime.

F • Ai impresia că faci o întindere musculară, dar echilibrarea reciprocă face minuni!



F • Este o pozitie lenesă, sexy, când eu stau deasupra iubitului meu, privind în ochii lui, sărutându-l, si în final strecurându-i penisul înăuntrul meu.

M • Pentru mine, o pozitie plină de plăceri.

F • Îmi place când mă apucă de fese si mi le strânge - mai ales când penisul lui e în mine.

F • De la inimă la inimă, de la suflet la suflet, de la trup la trup, e o iubire divină. Profesorul meu de Tantra m-a învățat acest cântec.

F • O pozitie foarte intimă... mi-a plăcut contactul dintre priviri si atingerea aproape totală dintre trupuri, ca să nu mai vorbim de posibilitatea pe care am avut-o de a explora o pozitie sexuală în care eu să fiu partea activă.



F • O îmbrățișare si o uitare de sine intense. Forta nu e doar de natură fizică.

M • Uluitoare în privinta fluxului energetic. În această pozitie am avut senzatia că penisul meu a pătruns până la capăt în partenera mea.

F • Având un partener flexibil si puternic, pozitia aceasta mi-a dat senzatia că suntem cuprinsi de un vortex energetic, care dansa odată cu noi.

F • Caracteristica meditativă aici este uluitoare - îți dirijează energia pelviană si când o simți cum curge în ambele sensuri ai o senzatie aproape transcedentală.

M • Îmi place să explorez Respiratia de Foc când sunt în această pozitie.

Nota autorului: În tradiția indienilor americani, Quodoushka, Respiratia de Foc este o meditație respiratorie care se face singur sau împreună cu un partener. Procesul include o anumită succesiune de respirații intense, contractii ale muschilor pelvieni și o concentrare asupra conectării chakrelor (centrii energetici situați pe axa centrală a corpului fizic-energetic).



M • O cale minunată și ușoară de realizat a interconectării inimilor.

F (Îmi place efectul de „forfecare” al acestei poziții. Pe lângă faptul că mâinile noastre sunt libere ca să ne explorăm reciproc trupurile.

F (Aveți grijă cu poziția asta: penisul lui poate lovi ovarele, ceea ce e foarte dureros pentru femei.

F (Mmmm, mâna așezată pe centrul inimii ajută la răspândirea energiei în întreg corpul și la creșterea generală a plăcerii, nu numai în regiunea genitală. Firește, poziția este foarte favorabilă și contactului vizual.

F (Venerează-o, pretuiește-o, delectează-o - ea va fi răsplata ta.



F • Multe dintre pozitiile din această carte se pot transla destul de bine în pozitii pentru lesbiene. Eu si sotia mea vedem penisurile ca pe niste mădule artificiale (cele care se prind cu un fel de hamuri).

F • E nevoie de o anumită flexibilitate, dar e excelentă pentru deschiderea deplină a părții din față a trupului meu, iar conexiunile dintre mâini si picioare sunt foarte plăcute. Mentine circuitul deschis pentru ca energia să circule liber între amanti.

F • Îmi place felul în care corpurile se împreunează si se ating într-o manieră atât de complexă si totodată frumoasă.



M • Mi-ar plăcea să găsesc o amantă care să poată face chestia asta.

F • Cred că pentru asta trebuie să fii gimnastă.

F • Această variantă a poziției 69 este spectaculoasă, dar nouă nu ne-a reușit. Interesante sunt posibilitățile pentru energia orbitală.

F • Prefer ca atunci când receptez sau ofer plăcerea să fiu într-o poziție relaxată.

Sursă: un cuplu care a făcut demonstrație.



M • Îmi readuce aminte de tandrețea actului sexual.



F • Aceasta este o altă versiune a poziției yab-yum pe care o folosim împreună cu respirația reciprocă: expirând prin inimă și de-a lungul bratului drept, dăruind dragoste în inima partenerului. În contactul vizual însoțitor, lumina dragostei porneste din ochiul drept și ajunge în ochiul stâng al iubitului, care o primește în timp ce inhalează dulceața.

M • Mai mult o împărtășire emoțională a energiilor.

F • Îmi place poziția asta deoarece picioarele sunt relaxate. Penetrările rapide sau lungi sunt greu de realizat fiindcă mai tot efortul rămâne în seama bratelor.

F • E minunată atunci când este executată lent.

M • Mă bucur că sexul nu este rezervat tinerilor, manechinelor de modă și practicantilor de yoga. Apreciez gama completă de vârste, dimensiuni și forme ale corpurilor omenesti.

F • O bună poziție pentru „conversația” dintre lingam și yoni, partenerii contractând pe rând mușchii corespunzători.

Nota autorului: Lingam este cuvântul sanscrit pentru penis, iar yoni este termenul generic pentru organele genitale ale femeii.



F • Iată un bărbat care știe cum să facă dragoste cu o femeie! Este tipul meu de bărbat!

M • O cale de a o înștiința pe iubita mea că este în siguranță.

M • Odihna de „după”, o modalitate de a-ți trage sufletul.

F • Când facem chestia asta, întotdeauna simt cum fluxul din canalul central curge liber și limpede precum o apă curgătoare. Este minunată după sex și după un masaj.



F • Am făcut asta pe un sezlong și a fost un excelent exercițiu fizic pentru picioare și mâini, printre altele.

M • Îmi place vederea din spate și faptul că femeia este partea activă.

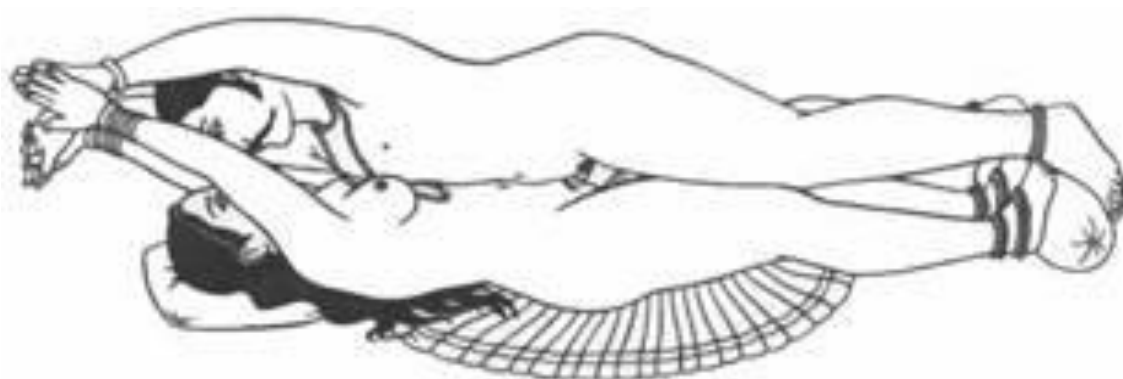
F • Poziția asta mă face să mă simt foarte dominatoare, când mă aflu deasupra bărbatului. Marele secret aici este să găsești un divan de înălțime potrivită!

F • Dar nu cred că măsuta mea pentru cafea este suficient de solidă.

F • Ușor de menținut echilibrul. E bună pentru un raport de lungă durată.



- F** • Excelent pentru o penetrare adâncă!
- M** • Este ca un dar de plăcere vizuală când femeia îmi oferă o „panoramă” atât de explicită.
- F** • Aici orgasmul e asigurat!
- F** • Când doresc să-mi arăt prea plinul dragostei îi dăruiesc partenerului meu acest „dans al iubirii” pe lingamul lui. Contactul nostru vizual face intimitatea mai profundă.
- F** • Modalitatea mea preferată de a mă înălta și coborî pe penisul lui.
- F** • Aici el își poate folosi și degetele pentru a-mi stimula clitorisul.



- M** • Îmi place apăsarea reciprocă a mâinilor.
- F** • Minunată dacă amantul are o erecție „lipită” de stomac.
- F** • Ținându-mi picioarele strânse, contactul este mai intens pentru ambii parteneri. Bratele întinse și apropierea trupurilor este foarte intimă și plină de iubire.
- M** • Secretul aici constă în nemiscare, contact vizual și respirație.
- F** • Privirea iubitului, strângerea de mână a iubitului; sărutări dulci, dulci de tot și apoi ne topim.



F • Minunată poziție pentru ocaziile când sunt într-o dispoziție ludică și aventuroasă.

M • Poziția mea preferată atunci când am o parteneră entuziastă.

F • Minunată mai ales când iubitul mă apucă de fese și de solduri și mă trage înapoi în penisul lui.

F • Excelentă pentru profunzimea penetrării.

F • Senzatională din punct de vedere erotic.



F • Grozavă pentru o distracție în apă. Forta arhimedică a apei permite un contact lipsit de eforturi.

M • E nemaipomenită în vârtoarea pasiunii când parcă nu mai ai timp să găsești locul potrivit.

F • Îmi place mult această poziție. Mă face să mă simt atât de supusă. La început, iubitul meu stă pe divan sau pe un scaun și eu vin deasupra lui și mă asez „călare”. La momentul potrivit, el se ridică în picioare, mă apucă zdravăn cu brațele și începe să mă ridice și să mă coboare pe penisul lui. Tot ce pot eu să mai fac este să mă țin bine de el și să aștept extazul.

F • Am fost rezemată de perete sau de ușă și stăteam într-un picior în vreme ce celălalt picior îl tineam ridicat pe soldul amantului. Este o poziție docilă și-mi place puterea pe care iubitul meu o are asupra mea în timp ce sunt tintuită între perete și el.

F • E greu de realizat, dar merită efortul! Poate fi ușurată dacă se apelează la un perete.



F • Ajungerea în această pozitie ne-a făcut să râdem, apoi s-a transformat în distracție de dragul distracției.

F • Iubitul meu are o „cameră a pernelor”, o încăpere care seamănă cu un iatac de sultan, cu o multime de perne, materiale textile moi și o combinație stereo. O folosim ca să putem aborda confortabil numeroase poziții, cum ar fi aceasta.

M • Îmi place felul cum amândoi stau în capul oaselor, iar el își ține picioarele pe după ale ei.

F • O excelentă pozitie pentru privitul ochi în ochi - pentru unirea prin ferestrele sufletului odată cu împreunarea centrelor sexuale.



F • Când și bărbații și femeile poartă fuste sau rochii, accesul este mult înlesnit!

F • Îmi place când amantul meu devine agresiv și se urcă peste mine, mai ales când încă mai avem pe noi o parte din haine.

M • Da, foarte drăgut, deși funcționează mai bine când femeia are o pernă sub fese.



- F • O foarte bună pozitie ca să poti vedea ceea ce se întâmplă.
- F • Mă încetinește până aproape de o stare meditativă.
- M • El stie cum să-mi dăruiască plăcere în această pozitie.
- F • Uneori această pozitie poate fi foarte dureroasă. Penisul poate lovi unul dintre ovare.



- F • Cu oarecare eforturi, se poate obtine o stimulare intensă a punctului ori de câte ori o pun în practică cu prietena mea.
- F • La mine nu merge decât dacă sunt cu un partener a cărui erectie este orientată în jos sau dacă el are o semierectie.
- M • E minunat să ai picioarele ei la bunul tău plac.



F • Una dintre pozițiile mele favorite - în esență este poziția misionarului, numai că partenerul meu mă strânge la piept, ținându-mă de umeri.

F • Un contact foarte intim care ne conferă fiecăruia dintre noi o senzație de tandrete.

M • La mine, poziția clasică a misionarului duce uneori la încordarea gâtului.

F • Una dintre preferatele noastre - mai ales când îmi vorbește porcos la ureche!



F • Asta e una din preferatele mele dintotdeauna - mai ales dacă port în acel moment pantofi cu tocuri înalte și lenjerie sexy. Faptul că am posibilitatea să-i țin și să-i dezmierd penisul ne poartă pe amândoi pe valurile extazului.

F • Ce modalitate plăcută de a începe o seară! Ne reține atenția.

F • Îmi place asta: să aplici o felatie dintr-o poziție umilă! E chiar confortabil așa și în plus pot să mă stimulez și singură în timp ce î-o sug. Chestia asta mă excită puternic numai când mă gândesc.



F • Îmi place sexul în leagăn. M-am regulat pe balansoare pentru copii și în balansoare de bondage dar niciodată n-am făcut-o într-o smecherie ca asta. Dar o să caut una...

M • Întotdeauna mă bucur când constat că revoluția industrială a servit și unor scopuri înalte.

F • Iubitul meu lucrează la o replică a acestui dispozitiv.

M • Unde pot să comand și eu așa ceva?



- F** • Minunat, mai ales la apus de soare. Nu uitati pernele de pus pe fundul bărcii.
M • Îmi aminteste de adolescența petrecută în baltă. Numai că mai întâi trebuia să tragem barca la mal.
F • Bărcile mici sunt dificile, mai ales. Curburile acestora nu ajută astfel de poziții.
F • Poti să vâslești, să vâslești, să vâslești cu barca în josul râului meu oricând dorești.



- M** • Mama mi-a spus mereu să nu vorbesc cu gura plină. Acum știu la ce se referea.
F • Ne place poziția asta - fără doar și poate că e erotică! Stimularea reciprocă, gustul, mireasma...
M • Ce minunat e să-i sug penisul și să simt cum și el mi-l sugă pe al meu.
M • Prefer să-mi pun o pernă sub ceafă ca să nu-mi încordez prea tare gâtul.



M • Privelistea, senzația erotică și posibilitatea de a-i mângâia picioarele sunt impresionante.

F • Îmi place la poziția asta contactul vizual reciproc și mâinile partenerului meu pe sfârcuri. Din păcate, a trebuit să-mi las toată greutatea în mâini, așa că n-am putut rezista prea mult.

M • A trebuit să-mi țin echilibrul, alunecam întruna, ceea ce s-a transformat într-un cu totul alt joc.

F • O poziție preferată în care se ajunge la o multime de puncte sensibile.

F • Pernele de la spatele bărbatului sunt obligatorii.

F • Îmi place scaunul ăsta fierbinte!



M • Îmi place să stau pe spate si să mă proptesc în tălpi arcuindu-mi spatele si venind în întâmpinarea iubitei mele. Corpurile sunt foarte apropiate, o experiență foarte înflăcărată.

F • Bună pentru momentele când vreau să fiu dominatoare... apropierea trupurilor atunci când mă aplec ca să-l sărut, să-mi frec pieptul de al lui în timp ce îi simt mădularul înfîpt adânc în mine.

F • Când fac pozitia asta cu prietena mea pentru o perioadă îndelungată de timp, am un profund orgasm la nivelul abdomenului.



F • E bună dacă amantul are penisul curbat în sus, sau are o erecție care-i „lipește” penisul de burtă. Si într-un caz si în celălalt, penisul se freacă de clitoris, ceea ce dă niste senzații minunate.

F • După un timp, îmi amortesc picioarele.

F • Nu-i așa de dificilă precum pare, dacă pernele sunt pozitionate suficient de sus!

F • Cu asta mă aleg după lecțiile de yoga?



F • Plăcută poziție pentru conectarea inițială cu partenerul meu, dar penetrarea nu e prea grozavă aici.

F • Trebuie să stai nemiscat - atingându-i fata cu mâinile - și să-ți misti numai mușchii abdominali - un minunat exercițiu de auto-control.

F • Leagă-mă, iubitu!e!



M • Pozitia aceasta îmi dă prilejul să fiu viguros. O variantă ar fi ca femeia să-si țină picioarele pe umerii sau pieptul meu.

F • Totodată o bună pozitie pentru masarea tălpilor.

F • Ea se poate folosi de picioare ca să-si mențină pozitia. Iar el are o priveliste grozavă.

F • Bună pentru o penetrare profundă si posibilitatea de a stimula clitorisul.

M • Excelente manevre pentru atingerea punctului G!



F • Penetrarea e adâncă, intrarea e „strâmtă” si pozitia e nemaipomenită.

F • Este o excelentă variantă la pozitia misionarului. Eu stau pe spate foarte relaxată si oarecum supusă, în vreme ce el îmi mângâie sânii sau clitorisul.



F • Si cupa mea s-a revărsat...

M • Un excelent exercitiu pentru fese.

F • Un motiv foarte întemeiat pentru a vizita Pakistanul.

F • Iubitul meu a acoperit o sferă mare din pământ cu un material textil. E distractiv dar e greu să-ți menții poziția vreme îndelungată.



F • Mi-ar plăcea să văd cursa asta la Olimpiadă.

M • Ei da, iată un stimulent pentru alergarea mea matinală!

F • N-am făcut-o niciodată... s-o găsi oare vreun bărbat chipes și vânjos care să fie dispus să încerce?



M • În locul stâlpului, la fel de bine se poate folosi teigheaua din bucătărie.

F • Intens și animalic. O modalitate excelentă de a-l atâta pe un bărbat: să te apleci fără să porți chiloți.

F • Penetrarea e profundă iar testiculele lui îmi freacă clitorisul. Când ritmul atacului e mai rapid, acestea îmi stimulează și mai tare clitorisul.

F • O partidă rapidă: o pauză perfectă pentru munca plictisitoare din bucătărie.

F • Senzațiile sunt mai interesante sub dus. Și e ușor când totul e alunecos.

F • Ceai pentru doi. Da!



- F** • E bine să dormi acoperită cu un cearsaf când alții ar putea să intre în cameră peste tine.
P.S. A se purta fustă fără chiloti pe dedesubt.
- F** • O altă poziție bună pentru o penetrare profundă, care însă permite amantilor să se privească în ochi!
- M** • Bună pentru partenera mea însărcinată.
- F** • Dacă-și controlează viteza și ritmicitatea, partenerul meu își poate chiar strecura cu ușurință penisul în anusul meu când situația devine înfierbântată.
- M** • În poziția asta îmi place să fac dragoste cu o femeie „rubensiană”.



F • Hai , vino la Mos Niculae si spune ce-ti doresti...

F • O pozitie frumoasă când mă simt afectuoasă si stau în poala iubitului meu... după care ne înfierbântăm si ne dăm jos hainele.

F • E bună pentru una rapidă în baie, când stai pe scaunul de toaletă. O bucurie pentru prânz!

F • Mie-mi e usor să o aplic fiindcă am picioare lungi. Si de data asta e nevoie de un scaun de înăltime potrivită si un partener puternic care să mă ridice cu usurință pentru ca actul să fie relaxant. În plus, pot să-mi stimulez clitorisul, sau partenerul meu are posibilitatea s-o facă.

M • Chestia asta trebuie făcută în fața unor oglinzi mari.



- F** • Desteptarea! Una din acele îmbrățișări matinale pline de desfătare.
F • Trezeste în mine instinctele animalice și mă face să mă simt foarte supusă.
M • Minunat de intimă. Prefer să-mi asez o mână pe chakra inimii partenerei mele.
F • Permite stimularea punctului G.



- F** • O minunată poziție pentru preludiu, ca să începi printr-o îmbrățișare însoțită de sărutări și dezmiertări... iar apoi, când amândoi suntem excitați, iau penisul iubitului meu și-l strecoar înăuntrul meu. De obicei se termină cu el întins pe spate și eu călare pe el.
M • E atât de cald și umed. Pot să simt totul.

F • Suprafata „de lucru” trebuie să fie fermă. Îmi place deoarece eu si iubitul meu suntem foarte aproape unul de celălalt: piept lângă piept, nas lângă nas. Pe lângă asta, iubitul meu îmi poate stimula anusul si mă poate apuca de fese, lucru care-mi place foarte mult.

F • Ajută la clădirea unor corpuri puternice si oferă senzatii plăcute în acelasi timp!

F • Controlul e bun pentru femeie - ridicările si coborârile dau niste senzatii nemaipomenite.

M • Pentru mine e mai usor dacă femeia are niste perne sub fese.



M • Am ajuns într-o asemenea pozitie când femeia avea probleme cu lubrifierea care așa s-au rezolvat.

F • Mrrr! Mă simt ca un câine sau ca o pisică si îi cer partenerului meu să mă muste de ceafă sau de urechi.

F • Grozavă pentru stimularea punctului G. Îmi place când partenerul îmi freacă clitorisul.



F • Una din pozitiile noastre preferate.

M • Privelistea erotică este irezistibilă.

F • Purcelusul ăsta s-a dus la piață. Purcelusul ăsta a rămas acasă. Purcelusul



F • Eu de obicei adorm în poziție fetală, iar iubitul meu se lungeste în spatele meu și-și înfinge mărul în mine.

F • Mă credeți sau nu, dar poziția asta e excelentă pentru situațiile când am crampe menstruale!

F • Multe din aceste desene scot în evidență penisul. Totuși, ca lesbiană, pot să atest faptul că multe dintre ele sunt aplicabile și când ambii parteneri sunt femei. Pur și simplu ne concentrăm asupra altor lucruri.

F • Când stai sub pătură într-o noapte friguroasă de iarnă, e o metodă excelentă ca să te încălzești!



F • Sexul în jacuzzi este foarte excitant. Îmi place senzația de imponderabilitate.

F • Nu avem un astfel de hârdău așa că n-am putut să testăm poziția asta, deși îmi place ideea și mai ales postura extaziată a femeii.

M • Ce se poate face într-o asemenea împrejurare.



M • La fel de bună e si te jgheaua din bucătărie.

F (La fel de bine e si dacă te apleci peste spătarul canapelei.

F (Îmi place să-mi ridic un picior si să fiu penetrată adânc pe la spate.

F • O modalitate foarte plăcută să stai cuibărit în bratele fiintei dragi si să vorbești despre ce s-a mai întâmplat în cursul zilei.

F • O legănare lentă si blândă te face să te simți bine.

F • Aici ne privim în ochi si ne aliniem chakrele, deschizându-ne mai ales centrele inimii, al treilea ochi si centrul sexului.



F • Dar dragule, tocmai încercam si eu să mă bronzez!

- M** • Înălțimea mesei este esențială, altfel îți nenorocești spatele.
F • Bărbatului meu îi place să privească imaginea noastră ca și a lui însuși.
M • Poziția asta merge și pe teșgheaua din bucătărie.
F • Se poate face și pe un taburet capitonat.



- M** • O poziție de un erotism foarte excitant.
F • E nevoie de multă energie fizică pentru a reuși.
F • Cred că aici secretul constă în a așeza cum se cuvine pernele, sau poate faci yoga de la cinci ani, dar mie nu mi-a reușit niciodată alura asta de lebedă.



- F** • Chestia asta n-am făcut-o niciodată. Totuși, mi-am pus în gând să o încerc. O problemă: femeia trebuie să-și sprijine toată greutatea în mâini, iar pe de altă parte să stai cu capul în jos să-ți dea ametele.
F • La mine n-a mers decât cu coatele îndoite. N-am putut să rezist așa prea mult!
F • Cap sau pajură?



F • Chiar si numai călăritul de una singură poate fi foarte senzual - miscarea calului, mirosul si senzatiile pe care ti-o dă saua din piele...

M • Toate conditiile pentru niste miscări nemaipomenite



F • Deci asta e Polca Roabei!

F • Pozitia asta poate fi bună dacă iubitul tău e cam la fel de înalt ca tine si are brate puternice.

F • O clipă de neatenție si m-am ales cu un cucui în cap si cu o dispozitie proastă. Nu favorizează un act sexual extatic.

M • Încă o priveliste erotică.



F • O, partenerul meu e încântat de controlul pe care i-l oferă această pozitie!

M • Poate fi destul de greu pentru coapsele bărbatului.

F • O pozitie imposibilă pentru noi, sau mai bine-zis pentru mine - desi folosim adeseori o pozitie similară ca să ne putem privi în ochi si să ne deschidem chakrele inimilor.



F • Dureri de cap garantate!

M • Minunată priveliste!

F • Un deliciu pentru un dansator de balet.

F • Tipa asta trebuie să fie artistă de circ!



M • Preferata preferatelor, îmi place să mă uit la ea... sâni, curburile, umerii; să simt, să văd pasiunea dezlântuită.

F • Îmi place să stau deasupra și să-l încurajez pe iubitul meu să se joace cu sfărcurile. Eu controlez cea mai mare parte a mișcărilor și pot să juișez când vreau.

F • Minunată pentru accesul la stimularea clitoridiană și ajustarea amplitudinii penetrării.

M • Nici spatele și nici ceafa nu-mi sunt suprasolicitate, și pot să-mi folosesc mușchii picioarelor pentru a-mi ridica pelvisul în întâmpinarea iubitei mele.

F • O modalitate drăgută pentru a face o vizită și a recupera timpul pierdut.

M • Libertatea mâinilor. Ce priveliste!



M • Cine este cine; unde încep eu; unde începi tu; sexualitatea noastră ne-a contopit într-o sigură făptură.

F • Minunat contactul corporal și plăcută pentru zilele friguroase.

F • Proteguitor și un mod plăcut de a merge la culcare.

F • E bună când „câinească” te epuizează.

M • Îmi place împletirea între brațe și mâini, să-mi simt partenera cum îmi trage spre ea partea de sus a corpului. Ei îi place stimularea lenesă a punctului G.



F • Să-l simți înăuntrul tău fără să-l vezi îți permite să te gândești la tot felul de chestii interesante - cum ar fi, de exemplu, să-ti imaginezi că esti cu Jean-Claude van Damme!

F • Îmi place pozitia asta, pentru variație. Dar nu-mi place să stau complet cu spatele la iubitul meu.

F • Pozitia asta e foarte senzuală.

F • Să stai pe acoperisul lumii.



F • O penetrare profundă. Excelent.

F • În pozitia asta ambii parteneri pot fi activi, alternând mișcările sus-jos cu cele de du-te-vino... fiecare mișcare provocând senzații savuroase.

F • Asta e pozitia noastră preferată pentru manifestarea tantrică. Partenerul meu îmi unge spatele cu uleiuri esențiale de trandafir și ylang-ylang. Apoi energia se acumulează pentru a fi eliberată în timp ce eu îmi deschid ființa astfel încât să fie un canal pentru energia manifestării și să trimit energia prin creștetul capului spre intențiile mele.

M • O să o încerc și pe asta!

ROATA IUBIRII

„Când Roata iubirii s-a pus în mișcare, nu mai există reguli absolute”. Așa ne spune Kama Sutra la începutul învățăturilor sale privind cele saizeci și patru de metode de a face dragoste.

La fel ca pentru amantii din antichitate, roata se învârteste astăzi și pentru noi, amantii moderni într-o lume tehnologizată și grăbită.

Dăm colțul și ochii noștri dau peste o persoană necunoscută... pentru prima oară atingem o relație platonicească, de lungă durată... la o reuniune de clasă ne reîntâlnim cu iubita din adolescență, de care nu mai știm nimic... facem sex cu o cunoscută ocazională, o persoană pe care am cunoscut-o la o cafea în timpul unui concediu petrecut în insule...

Și deodată ne dăm seama că ceva e diferit. O simțim în piept, poate în abdomen sau chiar în regiunea pelviană. Este o senzație reciprocă. Ne ținem aproape unul pe celălalt - psihic, energetic, dacă nu fizic.

Este ca o reacție chimică! Ca un soc electric! Este intensă! Lumea, corpul nostru, vibrează. O numim probabil dragoste, indiferent dacă suntem la pubertate sau am trecut de mult de prima tinerețe.

O roată s-a pus în mișcare. Arhetip însufletitor, roata simbolizează întregul, continuitatea cu trecutul și viitorul îmbrățisate în clipa prezentă. Când cădem pradă dragostei, roata ne mistuie. Ne înălțăm dincolo de domeniul guvernat de reguli, de tehnici, de indicații, căci roata iubirii ne poate purta atât spre eul nostru cel mai profund, cât și spre eul nostru cel mai înalt și mai extins, la fel cum ne poartă către cele mai nebunești clipe.

Dansând în viață cu roata iubirii în centrul nostru, corpul și spiritul nostru sunt unul și același. Știm unde și când să atingem. Știm când să ne apropiem, când să așteptăm, când să aruncăm iubitei noastre o privire subtilă...

Probabil că sunt multe variațiuni ale acestei teme. Cu toții am trăit poate așa ceva de mai multe ori, poate pentru o clipă fugară, poate timp de câteva săptămâni, poate alături de aceeași persoană în momente diferite pe parcursul unei vieți întregi.

Această interpretare a rotii iubirii este reală, chiar dacă e excesiv de romantată.

Mi-am dat seama de asta când în sfârșit am mers până la capăt.

Aveam douăzeci de ani, lucram ca sofer, comisionar, consilier general și gornist într-o tabără, cântând stingerea la culcare și deșteptarea în zori. Era o alternativă de vară cu ieșire în natură pentru un grup de adolescenți din Philadelphia, foarte eterogen din punct de vedere cultural și economic.

A fost o slujbă de vară minunată, departe de stresul intelectual al colegiului. În zona aceasta rurală deluroasă nu mai aveam de-a face nici cu ecuațiile diferențiale, nici cu gramatica limbii franceze la ora 7,30 dimineața. Mirosul ierbii proaspete, îmbibată de rouă, îmi umplea simțurile în timp ce îmi pregăteam goarna pentru sunetele rapide și ascuțite care-i anunțau pe acei pustani răsfățați dar minunați că o nouă zi plină de plimbări în natură, de înot, de mâncare la ceaun și lipsită de bătaie era pe cale să-i asedieze.

Mary, cu doi ani mai vârstnică decât mine, lucra și ea în cadrul aceleiași tabere. Într-o dimineață, ea a intrat în micul atelier unde eu tocmai îmi aranjam tinuta. Pe când se întindea pe lângă mine ca să ridice ceva, sânii ei s-au frecat de spatul meu. Am fost surprins, destul de plăcut. Atelierul era mic, deși eu nu-l consideram înghesuit. Ea a plecat apoi fără să spună nimic.

Au trecut mai multe zile - aducând cu ele numeroase fantezii - înainte de a putea să-mi iau inima în dinți și să o întreb ce a fost cu atingerea ei evidentă. Abia dacă schimbasem două-trei vorbe cu ea până atunci. Mai mult, credeam că avea deja o relație cu un alt băiat.

Apoi ea mi-a explicat că ea și partenerul ei au o relație „deschisă”. Acordul lor de fidelitate prevedea și posibilitatea de a face sex cu alții - erau primele zile de după apariția pilulei, începutul revoluției sexuale în Statele Unite.

Totusi, corpul meu nu cunoștea alte lucruri legate de dragostea fizică în afară de sărut. Eu și prietena mea din liceu nu trecusem de faza giugiulelilor, spre marea mea frustrare. M-am fi simțit foarte vinovat dacă as fi forțat-o să facă ceea ce ea simțea că n-ar trebui să facă, adică ceea ce în

zilele acelea fetele cuminti nu făceau. Dar asta nu însemna că nu eram plin de pofte. Doar că nu eram prea insistent când era vorba să mergem până la capăt.

Asa că după întâlnirea săptămânală de sâmbătă seara, trupul și sufletul meu de adolescent mergeau la culcare singure, iar hormonii „tipau”, cerându-și drepturile... așa că făceam exact ca în cântecul formației Everly Brothers: „Vise, vise, vise/Nu fac decât să visez”.

Cu prilejul mai multor asemenea experiențe onirice de sâmbătă noaptea am avut intense experiențe de natură sexuală cu cine stie ce persoană. Senzațiile oferite de visele acelea penisului meu erau foarte reale și grozav de multumitoare. Uneori, chiar, visele erau însoțite și de minunate polutii nocturne. De multe ori mă trezeam în miez de noapte și constatam că stau ghemuit într-o poziție aproape fetală, strângând o pernă între brațe și coapse.

Nu era o noapte neagră a sufletului când psihicul alienat caută semnificații spirituale. Pur și simplu, sufletul și trupul meu de adolescent căutau conexiunea și comunitatea într-o lume dominată de opreliști sexuale.

Discutând cu Mary, am început să tremur fără să mă mai pot controla în momentul când am auzit-o zicându-mi pe sleau: „Vreau să fac sex cu tine.” Cu toate că era o seară caldă și umedă, tipică pentru Coasta de Est, corpul meu tremura de parcă ar fi fost bolnav de friguri. Visasem la lucrul acesta ani mulți și plini de disperare. Acum, în cea de-a douăzecea vară a vieții mele, tocmai fusesem sedus, iar trupul meu virgin urma să meargă până la capăt - desi nu chiar în clipa aceea.

Trebuia să mai așteptăm câteva zile, până aveam amândoi liber. Atunci puteam merge cu mașina până într-un parc din apropiere, unde puteam să ne bucurăm de mai multă intimitate.

Ei bine, eu nu mai aveam răbdare. Timp de șapte ani, de la începutul pubertății, mersesem pe autostrada vieții cu piciorul pe pedala de frână.

Două zile mai târziu ne-am întâlnit din întâmplare în baia de la etajul casei unde locuia supraveghetorul taberei. Cum nu mai era nimeni prin preajmă, eu am propus iar ea a acceptat.

Totusi, la parter, directorul taberei și alți membri ai personalului, se agitău în vederea mesei de prânz, în vreme ce noi ne trăgeam grăbiți blugii în jos. În holul înghesuit, am ajuns până la urmă într-un soi de poziție a misionarului.

După mai multe încercări, mi-am dat seama că nu știu cum să ajung „înăuntru”. În plus, eram stresat de faptul că puteam fi prinși în orice moment.

Din fericire, Mary era destul de experimentată, așa că mi-a călăuzit penisul cu mâna în vulva ei. Totodată, Mary a dat dovadă și de multă înțelegere, permitând trupului meu virgin să termine în câteva clipe fierbinti, cu totul altfel decât ar fi făcut amantul experimentat care populează fantasmele femeilor.

În noaptea aceea, pe când stăteam întins în patul de campanie, reflectam singur. Primul meu act sexual fusese dezamăgitor, oferindu-mi mult mai puțină plăcere decât un vis erotic pe care-l avusesem cu câțiva ani în urmă. „Si la ce te așteptai?” îmi spuneam eu. „Habar n-aveam ce trebuie să fac. Oare am fi rămas fără slujbă dacă am fi fost prinși? Mary a stat întinsă pe jos și sunt sigur că nu i-a fost deloc comod pe dusemea aia din lemn. A fost mai mult pasiune reciprocă decât dragoste romantică - nu știu; totul e nou pentru mine. Dar o să mergem în parc în curând.”

Câteva zile mai târziu, Mary a venit să mă ia cu Mustang-ul ei roșu. Pe bancheta din spate pusese o pătură mare și pufoasă. Ajunși în parc, am căutat un loc mai retras, printre copaci. Nimic nu ni se părea perfect. Până la urmă ne-am lăsat în seama norocului, așa cum fac mereu îndrăgostiții în parcurile publice, am tras mașina pe dreapta și am întins pătura pe pământ. Tocmai începusem să ne dăm jos hainele când am auzit motorul unei mașini apropiindu-se. Am început să ne îmbrăcăm la loc când am văzut mașina cotind pe un drum lateral, cel mai probabil căutând un loc mai ferit de priviri indiscrete.

După câteva clipe de ezitare, ne-am dezbrăcat în sfârșit și ne-am întins pe pătură. Fir-ar să fie, o piatră ascuțită! Ne-am mutat ceva mai încolo. Stăteam cu auzul încordat să nu apară și alte mașini, iar Mary mi-a luat cu gesturi firești penisul și mi l-a strecurat în vaginul ei lubrifiat natural. Am început să ne mișcăm ritmic pelvisurile. „*La naiba!*” M-am plesnit cu mâna pe spate.

Tântarii mi-au atacat posteriorul - de unde rezultă dezavantajul de a sta deasupra în poziția misionarului.

Dar nu mi-am pierdut cumpătul. Așteptasem prea mult clipa asta...

Din fericire, în vara aceea am învățat de la Mary mai multe lucruri despre sex. Din nefericire, darul pe care mi l-a făcut a fost limitat mai degrabă la elementele fundamentale decât la rafinamente. N-am avut parte niciodată de o intimitate prelungită. Discretia a trebuit să fie închisoarea noastră autoimpusă.

Abia după multi ani mi-am dat seama că Mary îmi mai dăruise ceva: m-a învățat cum trebuie să-ți cinstesti iubitul: „*Via este a mea pentru a ti-o dărui. Fructul este al meu pentru a ti-l dărui.*”

Această traducere contemporană din Cântarea Cântărilor ne împărtășește o viziune simbolică asupra sexualității foarte străină de principalele doctrine religioase și sociale care au dominat lumea timp de câteva milenii. Religiiile patriarhale centrate pe ideea unui Dumnezeu în ceruri (iudaismul, creștinismul și islamismul) au atribuit prea adesea femeii rolul unei persoane care trebuie să se supună ordinilor primite, asta dacă nu e de-a dreptul proprietatea unui bărbat. Din fericire, în lumea noastră modernă și tehnologizată, asemenea credințe misogine învederate au o pondere mult mai mică decât aveau chiar și cu o generație sau două în urmă.

Mary era o femeie emancipată din punctul de vedere al sexualității. Trupul ei era fructul care era al ei să-l dăruiască numai dacă și când dorea ea. Nici un alt bărbat sau femeie nu poate schimba această hotărâre personală - s-o influențeze, poate, în nici un caz s-o determine.

M-am întrebat adesea ce s-ar fi întâmplat dacă primul meu raport sexual l-as fi avut cu o persoană lipsită de experiență, ambivalentă? În principiu, nu stiam decât să sărut și, eventual, să desfac sutienul cu o mână. La asta trebuie să se aștepte oare fecioarele în timp ce se păstrează neprihănite pentru noaptea nuntii?

Sexul este natural. Sexul este înăscut în ființa noastră spirituală și biologică, desi cunoastem foarte puține lucruri despre sex în mod natural.

În arta dragostei și a sexului, suntem supuși unui proces de învățare din greseli. În cea mai mare parte, învățăm exersând. Uneori găsim un „instructor” experimentat și binevoitor, așa cum am avut eu norocul cu Mary. Alteori, noi suntem proprii noștri instructori.

Uneori învățăm să dansăm pe roata iubirii cu ajutorul scrierilor de artă ale amantilor antici.

AMANTII DIN ANTICHITATE

Ea se duse la stână, la păstor...

Când se rezemă de măr, vulva ei era o desfătare pentru ochi.

Bucurându-se de minunata ei vulvă,... Inanna se aplaudă pe sine.

Și cu mine, Inanna, cum rămâne,

Cine-o să-mi arate vulva?

Cine-o să-mi are pământul reavăn?

Cine-si va priponi boul acolo?

Iubitul ei, Regele Dumuzi, răspunse că el va fi acela.

Atunci vino și arată-mi vulva, bărbat al sufletului meu!

Arată-mi vulva!

Ne strângem laolaltă ca să glorificăm zeita sexului și a fertilității. Ea este sursa existenței noastre. Îi preamărim rodnicia și viitorul nostru este încântat de recoltă.

Curând o vom preaslăvi în cadrul unor ceremonii, deschis, cu bucurie, în ale noastre hieros gamos anual, ritualul căsătoriei sacre în care regina și regele nostru se împreunează public, astfel încât noi toți să putem vedea și să ne exprimăm recunoștința. Sexul este sacramentul nostru. A zeitei să fie gloria!

Aceste fraze lirice și scenariul ipotetic sunt realități istorice.

O imagine feminină este zeitatea noastră...

Zeul nostru are o întâlnire sexuală...

Sexul ca sacrament...

Liderii nostri religiosi si politici fac sex în public astfel încât noi să-i vedem si să-i venerăm...

Departa de a reprezenta o blasfemie, celebrarea sexualității si a spiritualității ca întreg, ca unitate minunată, se întâlnește destul de des în tradițiile multor popoare.

Din unele dintre cele mai vechi scrieri cunoscute provin povestile si imnurile Inannei. Tăblite acoperite cu scrieri cuneiforme vechi de aproape 4.000 de ani o descriu pe Inanna, zeita, regina Cerului si a Pământului, si felul cum își venerează vulva si dorintele sexuale. Legenda ei religioasă, care ar putea avea o vechime de peste 5.500 de ani, își are originea în Sumer, care acoperea o mică parte din regiunea cunoscută acum sub denumirea de Orientul Mijlociu.

Ritualul căsătoriei sacre, uneori publică, alteori privată, uneori rezervată numai ierarhiei religioase, era (si probabil că este si acum) adesea o ceremonie „consumată” din punct de vedere sexual, săvârșită de preoti si preotese, sau de rege si regină, ori chiar de întreaga comunitate. În diferite culturi de pe glob, scopul este acela de a duce la bun sfârșit o funcție religioasă, adesea pentru a face pe plac sau pentru a împăca o zeitate, pentru a se asigura o recoltă de cereale bogată.

Tesătura încălțită a conștiinței noastre sexuale moderne își are si ea originea, în mare măsură, în Sumer, chiar dacă au o descendență religioasă cu totul diferită decât Inanna.

Cu circa 4.000 de ani în urmă, Avraam, supunându-se orbeste unor porunci pe care le consideră că vin de la Yahweh (Iehova), Dumnezeuul lui, a plecat din Ur, care fusese cândva capitala Sumerului, pentru a descoperi un nou tinut, pe care semintia sa avea să-l mostenească.

Avraam este progenitorul patriarhal al iudaismului, creștinismului si islamismului. Credințele religioase si legile sociale care au izvorât din aceste trei mosteniri atotpătrunzătoare constituie fundamentul multora dintre credințele si obiceiurile sexuale ale amantilor moderni.

Bărbatul decide; femeia se supune. Nu numai că spiritul si trupul sunt diferite; spiritul este moralmente superior. Plăcerile carnale sunt păcate. Sexul este rezervat numai pentru procreare. Este admisă numai poziția misionarului. Boala si moartea sunt plata păcatului.

Chiar dacă mulți dintre noi suntem de acord că cea mai mare parte dacă nu chiar toate aceste credințe sunt perimate, ele rămân adânc înrădăcinate în conștiința noastră colectivă. Chiar la finele secolului XX, Presedintele Curtii Supreme de Justiție scria: „*Nuditatea publică este răul pe care statul încearcă să-l prevină...*”

Prin contrast, în aceeași tesătură încălțită a conștiinței noastre sexuale moderne există o anomalie fascinantă în textele religioase canonizate iudaice si creștine. La o mie de ani după Avraam, Solomon a mostenit tronul de la David, devenind cel mai slăvit rege al Israelului. Având în jur de 700 de sotii si 300 de concubine (cifrele probabil că sunt exagerate), fără doar si poate că Solomon a avut din plin prilejul să exploreze tărâmul erotic.

Cântarea Cântărilor (care i se atribuie adesea, desi probabil inexact) ne desfată intelectul cu imagini pe care numai îndrăgostitii le-ar putea simți.

Sărută-mă cu sărutările gurii tale, că sărutările tale sunt mai bune ca vinul.

Periuta de mirt este iubitul meu, care se ascunde între sânii mei.

Eu sunt a lui, a celui drag. El dorul meu îl poartă.

Aceste elogii poetice din Cântarea Cântărilor sau din Cântarea lui Solomon seamănă pe alocuri izbitor de mult cu imnurile Iananniei. Ceea ce nu trebuie să ne surprindă. Solomon a construit temple pentru multe alte zeități masculine si feminine în afară de Yahweh, iar civilizația sumeriană făcea parte din rădăcinile sale.

În regatul lui Solomon comerțul era înfloritor iar alianțele cu țări îndepărtate favorizau contactele cu cei aflați mult mai departe de acea lume provincială alcătuită din păstori si preoti puritani. Tradițiile legate de zeită si cinstind ciclurile lunare, precum si ceremoniile dedicate pământului slăvesc fecunditatea plantelor, a turmelor de animale si a oamenilor deopotrivă, erau foarte prezente la multe dintre primele popoare israelite si în cadrul culturilor învecinate.

Cu toate acestea, pentru primii israeliti puterea dominantă avea să fie o preotimă care venera un Dumnezeu bărbat unic, răzbnător. Nu erau rare nici cazurile de „purificare” prin lichidare a adeptilor altor zeități masculine sau feminine, ajungându-se la măcelărirea tuturor

bărbatilor, femeilor si copiilor. Uneori, totusi, aurul, animalele domestice si fecioarele erau crutate si adjuocate.

A urmat crestinismul lui Pavel (d. 62-68 e.n.), apoi convertirea Imperiului Roman la crestinism (începutul secolului al IV-lea), după care Sfântul Augustin (345-430) si Toma d'Aquino (1225-1274) si-au impus doctrinele filozofice conform cărora sexul este un păcat. În cele din urmă, fie cu sustinerea activă, fie cu acordul tacit al bisericii de la Roma sau al puterilor protestante, o perioadă de peste 500 de ani de Inchizitie oficială avea să lase putine asemănări cu traditiile spirituale care adoptaseră conceptul de sex ca sacrament.

După aproximativ nouă milioane de arderi pe rug si alte trimiteri la moarte prin torturare, crestinismul european a comis practic un genocid asupra tuturor acelora care îndrăzneau să se dedice practicilor spirituale pe care le-ar fi putut proclama Inanna, Astarte, Afrodita si alte zeități occidental-europene care adoptaseră sexul.

În continentul american, Balboa avea să-si asmută câinii de atac special antrenati împotriva indigenilor deoarece traditiile lor sexuale comune erau considerate eretice de către biserica Catolică. Dacă adăugăm influenta aripilor puritane ale protestantismului vom constata că amantul modern din Occidentul secolului XX a mostenit practic un desert sexual.

Timp de aproape 4.000 de ani, principala noastră mostenire culturală a cunoscut si a transmis mai departe foarte putine lucruri legate de arta dragostei si a sexului. Mai mult decât atât, minunata unitate dintre sex si spirit a rămas inaccesibilă constiintei filozofice.

Si iată că la un moment dat apare Sir Richard Francis Burton.

Burton (1821-1890) a fost un celebru explorator si un prolific autor britanic, care a scris patruzeci si trei de volume despre expeditiile sale de explorare si aproape treizeci de volume de traduceri.

Bazându-se pe stăpânirea fluentă a patruzeci de limbi si dialecte precum si vasta experiență a traiului printre populatiile indigene din India si unele țări musulmane Burton a tradus si a publicat în secret Kama Sutra în 1883, Ananga-Ranga în 1885 si Grădina Parfumată în 1886. (De multe ori, Burton a colaborat la traduceri cu prietenul său apropiat Foster Arbuthnot.)

Riscând să fie judecat, condamnat si dizgratiat în Anglia victoriană, Burton a fost un mesager bicultural, care ne-a lăsat să întrezărim fragmente din arta iubirii si a sexului stăpânită de amantii antici, idei si imagini reprimite de multă vreme în cultura occidentală. Probabil mai mult decât oricare alt individ vorbitor de limbă engleză, Burton a ridicat vâlul „sexului-păcat” în asa fel încât noi să putem vedea o alternativă mult mai sănătoasă pentru eul nostru sexual.

Kama este zeul dragostei în India. Asemenea lui Eros sau Cupidon, Kama are un arc ale cărui săgeți-flori provoacă dragoste. Termenul kama poate fi tradus ca „dragoste, plăcere, satisfactie senzuală”.

O sutra este o colectie de afirmatii concise, scrise cu scopul de a putea fi memorate mai usor. În cazul operei Kama Sutra, sfaturile cu iz de scriptură ne învată nu numai cum să reusim în arta dragostei si a sexului, aspect care a si făcut-o celebră, de altfel, dar si cum să dobândim virtute si bunăstare. Ca un mic paradox, odată cu diminuarea cenzurii din anii saizeci ai secolului XX si pe măsură ce apăreau noi si noi editii ale acestei comori altădată interzisă, tocmai sectiunile referitoare la virtute si la bunăstare au fost eliminate din textul original.

Scriind Kama Sutra undeva între secolele al IV-lea î.e.n. si al IV-lea e.n., Vatsyayana s-a descris pe sine în încheierea acestei importante compilatii si adaptări a altor scrieri anterioare din India: *Kama Sutra a fost alcătuită potrivit perceptelor Sfintei Scripturi, spre folosul întregii omeniri, de către Vatsyayana, în timp ce ducea o viață de cărturar religios, fiind întru totul absorbit de contemplarea zeității.*

În măsura în care unirea sexuală poate simboliza unirea energiilor cosmice, nu mai pare deloc straniu ca o persoană religioasă să scrie un text în care să descrie arta dragostei si a sexului. Armonia universului nu e decât o imagine în oglindă a armoniei dintre îndrăgostiti si reciproc.

Începând cu secolele al III-lea si al IV-lea, în India si-a făcut aparitia o miscare spirituală dinamică, cunoscută sub numele de tantra. În acea perioadă, multe din temele religioase dominate puneau în prim-plan ascentismul. Numai prin negarea dorintelor trupului si abstinenta față de

plăcere se putea duce o viață sfântă. Suferința și penitența, incluzând auto-flagelarea, făceau casă bună cu cucernicia.

Pentru un ascet, Tantra este o slăbiciune hedonistă. Pentru un adept al Tantrei, viața și moartea formează un întreg. Fiecare experiență, mai ales de natură sexuală, este un prilej de descoperire mai profundă a naturii noastre intrinseci.

Diferite forme de meditație, inclusiv ceremoniile și pozițiile sexuale, unele adaptate, după toate aparențele, pornind de la informațiile din Kama Sutra, au fost elaborate pentru a-i îndruma pe adepty pe această cale. Prin meditație, experiența existenței noastre zilnice - binele, răul, urâtul, frumosul - este rațională.

Tantra, de bună seamă, este o cale, adesea necesitând mulți ani de dedicare față de diferitele forme de meditație, sau „a te lăsa în voia” - cum ar conceptualiza un adept al tantrismului. Această cale este rezervată celor care caută mai mult decât noi abilități romantice sau sexuale. Totuși, filozofia aceasta atât de variată, care a avut o influență importantă asupra hinduismului și budismului, ne oferă înțelegerea modului în care amantii din antichitate îmbrățisau sacrul și sexualul, o viziune care nu are nimic comun cu perversiunea sexului privit ca un păcat care a ajuns să domine mostenirea sexuală occidentală.

Termenul *Tantra* apare tot mai mult în titlurile de cărți și filme în epoca modernă. Totuși, în opinia unora, *Neo-Tantra* ar fi un termen mai adecvat, dat fiind că metodele tantrice sunt adaptate și dezvoltate pentru spiritul și trupul occidentalilor.

În India de la finele secolului al XII-lea Kalyana Malla a scris Ananga-Ranga sau Arta hindusă a dragostei. Apărând după cucerirea și influențele culturale islamice, această carte este cu toate acestea inspirată din Kama Sutra. Punând accentul pe relația de căsătorie, manualul accentuează plăcerea reciprocă și armonia dintre sexe: „Asadar, totii cei care cititi această carte veti sti ce instrument delicios poate fi femeia, atunci când e folosit cu mestesug; cât este ea de capabilă să producă armonia cea mai desăvârșită; să săvârșească cele mai complicate variațiuni și să dăruiască cele mai divine plăceri.”

A treia dintre traduceri lui Burton, Grădina Parfumată, de Seicul Nefzawi, ajunge la noi din cultura islamică a Tunisului de la începutul secolului al XVI-lea. Și aici plăcerea este slăvită mai mult decât procrearea: „Dacă vrei să ai parte de o copulație plăcută, una care să dea egală satisfacție și plăcere ambelor părți, este necesar să fii zburdalnic cu femeia și s-o exciți cu giugiuleli, sărutări și dezmierdări. Întoarce-te pe pat, când pe spate, când pe burtă, până când vezi în ochii ei că a sosit clipa plăcerii...”

După cum se vede, în tratatele traduse ale lui Burton nu este elogiată deloc atitudinea grăbită față de actul copulării, exceptând, firește, cazurile când o asemenea abordare este pe placul ambilor parteneri.

Privind mai departe în Orientul Extrem la amantii din antichitatea Chinei și Japoniei, găsim adesea mai mult decât o simplă referință medicală în numeroase texte cu tentă sexuală, cum ar fi secțiunea a 28-a a lucrării japoneze *Ishimpo*. Aceasta este o compilatie și o adaptare a multor texte chinezești anterioare, influențate adesea în mare măsură de filozofia spirituală taoistă.

Un om poate atinge longevitatea iubind esența, cultivând spiritul și folosindu-se de multe feluri de leacuri; dacă nu cunoști căile copulației, folosirea plantelor medicinale nu aduce nici un folos.

Să fii în armonie cu natura ta interioară ar putea fi considerată chintesența filozofiei taoiste, datând cel puțin din secolul al IV-lea î.e.n. în China. Sănătatea sexuală este un aspect esențial al sănătății dacă vrem să trăim în echilibru cu Cerul și cu Pământul. Așa încât o parte din rolul unui medic va fi să înlesnească rămânerea sexualității noastre în armonie cu celelalte aspecte ale vieții noastre - inclusiv cunoașterea pozițiilor sexuale care ajută la vindecarea anumitor boli.

La fel de frapantă pentru amantii occidentali moderni este ambianța senzuală creată de limbajul poetic care descrie sexul. „Norii și ploaia” și „ceturile și ploaia” se referă la copulație. Penisul este „lujerul de jad” sau „calul de bambus”. O „perla pe treapta de jad” este clitorisul, în vreme ce „poarta de mărgean”, „pavilionul de jad” și „câmpia magică” sunt denumiri ale organului sexual feminin.

„Văpaia din pavilionul de jad” este orgasmul femeii.

Desi între ele sunt multe diferente, taoismul si Tantra par unui occidental, la o primă vedere, tesute din acelasi fir. În ambele filozofii, plăcerea si sănătatea pot să derive din sexualitate. Ceremonia publică în care se celebrează sexualitatea a fost un aspect comun pentru unii dintre adeptii fiecărei traditii. Ambele filozofii au un symbolism spiritual care etalează uniunea contrariilor complementare, uneori la nivel uman, alteori la nivel abstract. Si prin comparatie cu religiile noastre patriarhale, preamărirea în egală măsură a arhetipurilor masculine si feminine este mult mai evidentă.

Mai mult decât atât, în ambele religii sexul este un teren al descoperirilor, al dezvoltării si al transformării energiilor subtile. Aura, chakrele, chi, ki, prana, meridianele de acupunctură, nadi, kundalini si alti termeni energetici constituie o terminologie tipică.

Atât în Tantra cât si în Daoism, noi suntem mai mult decât corpuri fizice. Suntem totodată fiinte mistice. Aici, totusi, sexualitatea noastră este o cheie esentială - si nu un obstacol - spre poarta mistică.

Din continentul american provin ultimele două dintre sursele principale ale amantilor din antichitate pe care le-am folosit în Pozitii sexuale secrete.

Karezza este cuvântul italian pentru „dezmiere, mângâiere”. Pe de altă parte, metoda sexuală Karezza este o dezvoltare americană de la mijlocul secolului al XIX-lea.

După ce a părăsit Yale Divinity School, John Humphrey Noyes (1811-1886) a înfiintat celebra Comunitate Oneida în 1848 în nordul statului New York. Aici, timp de peste treizeci de ani, într-un mediu comunal, participantii aveau să practice dragostea fizică într-o manieră pe care multi ar putea-o considera neconventională. Iar asta s-a întâmplat până când presiunile sociale tot mai mari i-au forțat pe acestia să renunte la stilul lor de viață.

La aproape optzeci de ani după introducerea metodei karezza, unul din susținătorii acestia descria abordarea pentru un partener masculin: „Încearcă să te imaginezi o baterie magnetică, având drept pol pozitiv (penisul), si revarsă-ti electricitatea vitală spre ea si dirijează-o în mod constient în uterul, ovarele, sânii, buzele si membrele ei, peste tot - umplând-o în fiecare nerv si în fiecare fibră cu magnetismul tău, cu viața, cu dragostea, cu forța, cu calmul si cu pacea ta interioară.”

În karezza, în general, partenerii stau în coit timp de până la o oră, fără să se miste mai deloc. Pentru a spori încărcarea energetică, bărbatul trebuie să se abțină să ejaculeze, exceptând cazurile când se intentionează procrearea (similar cu abordarea taoistă). Partenerul feminin poate avea orgasme, desi actiunile ei trebuie urmărite atent ca să nu-si stimuleze partenerul până la punctul ejaculării.

Noyes a denumit această metodă abstinenta masculină, aceasta fiind si titlul lucrării sale din 1884, acum epuizată. Karezza, denumită asa de către Alice Bunker Stockham (1833-1912), va deveni totusi titulatura mai cunoscută a metodei.

Stockham a fost una din primele cinci femei care a primit un doctorat în medicină în Statele Unite. Ulterior avea să fie arestată pentru distribuirea informatiilor legate de contraceptie (pe atunci, folosirea prezervativelor era interzisă de lege); a călătorit în India si a studiat Tantra cu o cultură matriarhală. Si, la aproape cincizeci de ani după Abstinenta masculină a lui Noyes, ea a scris Karezza: etica mariajului, si aceasta fiind o carte care se găsește foarte greu.

Contrastând cu Noyes în anumite elemente specifice ale metodei, Stockham era de părere că beneficiile pe care le are bărbatul prin abstinenta de la ejaculare ar putea fi la fel de benefice pentru femeie dacă s-ar abține si ea de la orgasm.

Indiferent de scoala de gândire Karezza la care aderă cineva, principalul scop era să se ajungă la o relatie intimă si plină de dragoste odată cu o sănătate fizică si emotională radiantă. Quodoushka a ajuns la noi din Turtle Island (Insula Broastei Teste), numele dat Americii de Nord, Centrale si de Sud de unii dintre oamenii care au trăit aici de milenii.

În cosmologia Quodoushka, omul este conceptualizat pornind de la cercul sacru cu cele patru directii. La nord este mentalul. La sud este emotionalul. La vest este fizicul. Iar la est este spiritualul.

În centrul cercului se află catalizatorul. Aici rezidă sexualitatea noastră. În miezul naturii noastre, sexualitatea este cea care dă naștere aspectelor umanității noastre. Numele complet al acestor învățături este Chualaqui Quodoushka. Chualaqui poate fi tradus prin energia forței vitale primordiale. Fără această energie, n-ar putea exista nici o formă și nici o substanță în univers.

Quodoushka poate fi interpretată ca o sexualitate sacră. Este o uniune sexuală în sensul larg al armoniei mentale, fizice, emotionale, spirituale și sexuale.

Această armonie poate fi realizată cu sau fără contact genital, cu un iubit permanent sau cu o persoană absolut necunoscută sau chiar cu un prieten cu care nu există relații sexuale. Poate fi o discuție intelectuală, un flirt, o îmbrățișare platonice sau o împreunare amoroasă pasionată. Conexiunea se poate face cu sine, cu altul sau cu alții, cu un animal sau cu o plantă, ba chiar și cu un câmp energetic din natură.

Aceste lucruri pot părea destul de neobisnuite aceloră dintre noi care au crescut în spiritul iudeo-creștin, acolo unde sexul și spiritul sunt în conflict din punct de vedere filozofic. Sexualitatea ca o cale spre sufletul nostru: aceasta este tranziția pe care amantii moderni trebuie să o facă pentru a putea înțelege multe din filozofiile amantilor din antichitate.

Pentru a realiza această tranziție, trebuie să ne îmbrățișăm deschis simțurile și corpul în starea sa naturală.

AMANTII MODERNI

Într-o engleză clară, cu un accent chinezesc pronunțat, dr. Chang ținea o conferință din spatele unui podium scund, așezat în fața unui semineu.

Era conglomeratul cultural din San Francisco în Mission District, un cartier locuit mai ales de hispanici, la doar câteva străzi depărtare de restaurantul meu mexican preferat. Era spre sfârșitul anilor șaptezeci, aveam în jur de cincisprezece ani și mă despărțeau multe experiențe și multe mile de vară petrecută cu amanta modernă Mary, pe dealurile din Pennsylvania.

Un mic „fluturas” lipit pe vitrina unui magazin de alimente naturiste anunțase că dr. Stephen Chang urma să susțină un seminar despre taoism și sexualitate.

Citiseram cartea lui Jolan Chang (fără nici o legătură de rudenie cu Stephen Chang), publicată recent, *Tao of Love and Sex* („Tao pentru dragoste și sex”) și voiam să aflu mai multe. În sfârșit, un mesager bicultural posedând o reală înțelegere a culturii chineze antice, scrisese o carte pe înțelesul lumii occidentale moderne.

Când am văzut anunțul despre dr. Stephen Chang am simțit că va fi o ocazie importantă. Aflându-ne în prezența unui profesor desăvârșit, putem învăța lucruri care nu sunt la fel de accesibile atunci când citești o carte, oricât de plină de informații și de înșufletitor ar fi textul.

Cu un profesor în carne și oase, se poate ajunge la o transmitere a cunoștințelor de altă formă decât cea cognitivă. Iar găsirea unui profesor care să cunoască „materia” direct de la sursă, atât din punct de vedere cultural cât și fizic, este o raritate.

Bunica doctorului Chang fusese maestru în medicină. Străbunicul lui fusese atât medic al unei împărătese a Chinei, cât și primul ambasador chinez în Marea Britanie. Dr. Chang, la rândul lui, este pregătit atât în medicina chineză cât și în cea occidentală și este licențiat în filozofie, teologie și drept.

Într-o manieră taoistă tipică, dr. Chang susținea acea conferință fără să facă prea mult caz de pregătirea sa academică impresionantă, în acea sufragerie, transformată într-o sală de seminar. Totuși, entuziasmul lui față de subiect era evident.

Mai întâi a explicat că taoiștii din antichitate erau foarte pragmatici: dacă o tehnică nu dă rezultate, renunță la ea. Firește, dacă o metodă nu este foarte străină, cel mai bine ar fi ca mai întâi să o analizăm în profunzime să vedem dacă într-adevăr nu este pozitivă pentru noi.

În continuare, dr. Chang a discutat despre opt piloni ai taoismului. Printre aceștia se numără un regim alimentar echilibrat, folosirea plantelor tămăduitoare, practicarea unor exerciții interne

cum ar fi anumite tehnici respiratorii, metode de vindecare bazate pe meridianele de acupunctură, studierea forțelor cosmice cu scopul de a trăi în armonie cu acestea.

În acel sfârșit de săptămână, totuși, seminarul se concentra pe pilonul Întelepciunii Sexuale. În lucrarea Sexologie taoistă el definește acest pilon ca „folosirea sexului și a energiei sexuale pentru ameliorarea sănătății, armonizarea relațiilor și atingerea unei înalte realizări spirituale”.

Deja studiasem timp de câțiva ani sub îndrumarea a doi profesori de meditație desăvârșiți, din care un lama tibetan. Pe de altă parte, Chang a fost pentru mine primul care a vorbit deschis despre sexualitate ca meditație spirituală.

În acel week-end aveam să învăț câteva tehnici amoroase antice. Câteva dintre ele le-am folosit mulți ani, unele dintre ele având un impact important asupra vieții mele sexuale. Dar probabil că mai importantă a fost prietenia care avea să se dezvolte.

În anumite zile ale săptămânii, Stephen își ținea biroul deschis, astfel încât oricine putea să treacă pe acolo și, fără nici un onorariu, să discute idei filozofice, preocupări personale sau să cumpere amestecuri de plante chinezești, altfel greu de găsit.

În felul acesta, timp de peste un deceniu, am continuat relația. Discutam despre cărțile pe care fiecare dintre noi le scriam și le publicam, despre seminariile pe care le sustineam în întreaga Americă de Nord și în Europa, despre unele dintre ideile pe care le dobândeam.

La ultima vizită pe care i-am făcut-o lui Stephen, înainte de a pleca din San Francisco, el mi-a mărturisit că tocmai i se acordase permisiunea de a reveni în China și de a preda taoismul muncitorilor din fabrici și altora. Am început să simt că mesagerul bicultural ajunsese acasă.

Din fericire, prin intermediul acestei relații, am fost în măsură să ating, să simt și să văd o filozofie întruchipată. Pentru mine, el a devenit o punte culturală între cele două lumi ale amantilor moderni și a celor două lumi ale amantilor moderni și a celor din antichitate.

S-a întâmplat ca și cum Stephen mi-ar fi ieșit în cale pentru a spune: „*Ray, uită-te la asta. Este posibil.*”

Era ajunul Anului Nou, în 1972, și, în timp ce intram cu dubita mea hippie în San Francisco, venind din munții Mexico, nici prin cap nu-mi trecea că în același timp începeam o călătorie în tinutul amantilor din antichitate - unde aveam să-i întâlnesc în cele din urmă pe Steven Chang și alți profesori influenți.

În urmă cu câteva luni, eu și iubita mea, Shannon, hotărâsem să ne separăm drumurile. Ne cunoscuserăm în urmă cu doi ani și jumătate la o petrecere și în mai puțin de o oră ea îmi propusese să facem dragoste.

„Dar nu te cunosc”, am bâiguit eu. Nu că nu m-ar fi interesat. Dar nu eram obișnuit cu un stil atât de direct. Totuși, ceva mai târziu în seara aceea, am acceptat invitația. Iar roata iubirii a început să se învârtască.

A fost o atracție reciprocă puternică, așa cum nu mai simțisem până atunci. După douăzeci și patru de ore, mergeam pe jos acasă pe străzile acoperite de zăpadă. Mă dureau toți mușchii, mergeam crâcnat și eram foarte satisfăcut.

Ea era poetă, iar eu eram instructor de sociologie la colegiul local. În câteva luni, la sfârșitul anului școlar, am improvizat un pat în duba mea, am încărcat în ea două cutii cu cărți și o mașină de gătit Coleman și am pornit la drum. Au fost doi ani de noi aventuri și sex minunat.

Motoul nostru era simplu: „Dacă duba asta se leagănă, nu te osteni să bati la ușă”. Părea că orice pretext ne putea declanșa pornirile sexuale. La o simplă sclipire a privirilor, opream duba într-o parcare, trăgeam perdelele și începeam distracția.

În cea mai mare parte a celor doi ani am descoperit America, Mexicul și ne-am descoperit unul pe celălalt. Ne-am acoperit cheltuielile de drum plantând arbori în munții Idaho, culegând cirese în Montana, conducând tractoare la culesul merelor pe dealurile estice de pe platoul Cascades. Aici nu se făcea prea mare diferență între sexe - adesea am prestat aceleași munci, am văzut aceeași vulturi, ne-am îmbolnăvit amândoi de diaree în Mexic.

Relația noastră sexuală a fost plină de satisfacții, chiar și spre final, când ne-am dat seama că ne schimbăm și că e mai bine să ne despărțim. După ce s-a terminat recoltarea merelor, ne-am despărțit cu lacrimi și ne-am urmat fiecare calea, Shannon întorcându-se la New York pentru a

deveni o poetă laureată, iar eu revenind în Mexic, căutând divinitatea în acei enigmatici munti antici.

Am avut experiențe bogate în acea călătorie în Mexic, dar barierele lingvistice erau foarte restrictive. Într-un sat de indieni, posibil de origine mayasă, cocotat în muntii Chiapas unde nu se putea ajunge decât pe jos sau călare pe cal, tot ce-am putut să fac a fost să zâmbesc în timp ce căutam în ochii sâtenilor înțelepciunea strămosilor acestora. Putine erau cuvintele noastre comune.

Iar trupul meu tânjea după mângâieri. Mai mult decât sexul, îmi lipseau îmbrățișările și dezmiertările lui Shannon. Timpul îndelungat petrecut împreună și afinitatea sexuală dintre noi mi-au îngăduit nu numai să evoluez într-un amant modern destul de experimentat, dar totodată m-a purtat spre un tărâm necunoscut al sentimentelor materne.

Asa încât, după trei luni petrecute pe drumurile cu indicatoare în limba spaniolă și având ceva mai mult de o sută de dolari în buzunar, mi-am îndreptat duba spre nord, spre San Francisco, pentru a studia masajul, psihologia jungiană, una din artele martiale taoiste și alte constientizări noi pentru mine.

Învățarea anatomiei și a kineziologiei era importantă, dar mestesugul și distracția erau date de aplicațiile practice. Instructorul de masaj făcea demonstrațiile. Pe urmă noi toți ne dezbrăcam complet. Unul dintre noi se întindea pe masă, iar un altul încerca să aplice manevrele de masaj. Am aflat în scurt timp că e mai bine ca mai întâi să exersezi mișcările și după aceea să fii pe post de receptor. În felul acesta, mă puteam desfăta cu o multime de senzații delicioase fără să fiu nevoit să mă gândesc că va trebui să mă ridic de pe masă și să-mi coordonez memoria, ochii și mâinile când îmi va veni rândul să exersez.

Firește, făcusem baie dezbrăcat de multe ori împreună cu alți hippie în lacurile și râurile din întreaga Americă, dar să faci ore în pielea goală... La început, era jenant. Totuși, când ești într-o stare de beatitudine, singurul motiv care te poate face să-ți pui hainele pe tine este ceata friguroasă care acoperă ca o pătură orasul San Francisco.

Această școală de masaj a fost mai curând o mișcare de avangardă. Principalul stil de masaj care se preda aici fusese popularizat la Institutul Esalen, un precursor al centrelor de potențial uman. La Esalen, localitate situată deasupra Pacificului, în muntii Big Sur, California, o persoană se putea cufunda într-o piscină cu apă fierbinte dintr-un izvor natural, având deasupra capului cerul spuzit de stele, apoi să se ducă la o masă de masaj amplasată în aer liber și, pe fondul sonor al valurilor care se spargeau de tărâm la câteva sute de metri mai jos, să primească o oră de masaj fluent și tămăduitor. Chiar dacă exista opțiunea îmbrăcării hainelor, părea inutil să procedezi astfel.

Asa încât, în cadrul pregătirii mele de viitor maseur, am petrecut în total cinci minute cu învățătura modelului în care trebuie acoperite părțile așa-zis „rusinoase” ale clientului cu un cearsaf sau cu un prosop.

Desigur, gradul de confort al clientului este întotdeauna factorul determinant, dar ne aflăm în San Francisco în anii '70, o perioadă de renaștere a trupului și a spiritului uman. Multi se dezbrăcau atât de hainele fizice, cât și de „vesmintele” emotionale, care tineau de „moda” puritană.

A reieșit că aveam aptitudini naturale pentru masaj. Curând am plecat în lume ca să-mi clădesc un renume în practica masajului și să predau câteva cursuri de week-end.

În același timp, avea loc o renaștere somatică. Multe stiluri de masaj și de culturism deveneau accesibile, unele, mai tradiționale, provenind din Asia și Europa, în vreme ce altele au fost inovații contemporane. Ca să-mi completez repertoriul, am adăugat shiatsu, terapia de polaritate și reflectoterapia.

La nord de San Francisco, cabinetul meu de masaj din cadrul unui centru de educație fizică ce purta numele unei zeite hinduse a vindecării mi-a prilejuit contactul cu alți practicanți ai disciplinelor somatice. Erau acolo maestrul ai Rolfingului, dascăli de yoga, instructori de tai chi, specialiști în acupunctură și unii dintre primii inovatori ai mișcării pentru sănătate preventivă.

Cu toate acestea, problema sexului si a energiei sexuale era rareori explorată. Nu aveam nimic împotriva ca lacrimile să curgă pe masa mea de masaj. Nu mă deranja când clientul bătea cu pumnii în pernă ca să-si descătuseze furia reprimată. Dar să nu cumva să se fi excitat careva în timpul sedintei. Si cea mai mare insultă pe care mi-o putea adresa cineva era să-mi ceară să fac ceva în sensul excitării sexuale.

Majoritatea practicienilor în masaj nu fac decât să se lase sub imperiul negării puritane a naturii sexuale a omului. În ceea ce mă privește, mi-am dat seama că aria mea de confort nu includea si acoperirea rolului de maseur erotic, indiferent de client si indiferent de moment. Dar ceea ce doream să fac într-adevăr era să-i învăț pe alții cum să-i fac să se simtă bine pe prietenii si iubii lor, atât din punct de vedere sexual cât si non-sexual. Masajul deschisese pentru mine atât de multe posibilități importante pentru mine în prietenie ca si în dragostea fizică.

Asa încât am invitat câțiva dintre prietenii si câteva dintre prietenile mele să exploreze, să împărtășească si să elaboreze manevre de masaj pentru zona genitală. După câteva luni puneam în circulație un „fluturas” care anunța primul seminar de week-end având ca subiect masajul erotic pentru cupluri. Locurile s-au completat repede. Apoi în săptămâna de dinaintea seminarului, cam jumătate dintre cupluri s-au răzgândit si si-au anulat înscrierile. Chiar dacă ne aflam în zona Golfului San Francisco, un seminar de masaj incluzând zona genitală continua să reprezinte o extrapolare psihologică majoră chiar si pentru cei mai emancipati dintre amantii moderni.

Eu însumi eram stăpânit de un noian de sentimente în timp ce navigam prin acest ocean neexplorat al artei dragostei si sexului. Dacă toată lumea se sperie si nu mai revine a doua zi? Dacă seminarul se transformă în orgie - ceea ce n-ar fi fost rău în principiu, dar fără doar si poate că nu asta era intentia mea pentru week-end? Si dacă unul dintre partenerii unui cuplu îi face avansuri unui partener dintr-un alt cuplu si izbucnesc o încăierare?

Dorinta mea era să-i învăț pe alții manevrele de masaj pentru întreg corpul, inclusiv organele genitale. Relaxarea de după o baie la picioare, senzația de bine de după un masaj facial - aceste experiențe puteau fi trăite si în cazul unui masaj genital.

Spre deosebire de graba înfierbântată a primului act sexual de pe dusumeaua de scândură a fermei din Pennsylvania, voiam să-i învăț cum să devină amantii rafinați. Asa încât am aplicat metoda Masters si Johnson „fără performanță, fără solicitări”.

Duminică după-amiază târziu, la încheierea primului seminar de masaj erotic, am descoperit uscatul fără să cădem peste marginea Pământului. Viziunea mea personală privind împletirea armonioasă dintre masaj si sexualitate devenise o realitate.

În următorii doi ani, am predat variațiuni ale acestui seminar unor cupluri si indivizi din toate categoriile sociale, de pe tot cuprinsul Americii, adepty ai unor stiluri de viață si concepții diferite privind sexul. Am fost un fel de misionar, predicând o viziune diferită privind sacrul si sexul, uneori etichetând instructajul drept masaj tantric pentru meditari, alteori drept terapie senzitivă pentru profesioniști.

În cadrul seminarului, solicitam voluntariatul unuia dintre participanti pentru următoarea serie de manevre de masaj. La un moment dat, în cursul primului an, pe măsură ce îmi dădeam seama de subtilitățile seminarului, mi-am dat seama că după demonstratia de masaj genital, voluntarul masculin sau feminin rămânea într-o stare de năuceală.

Pentru majoritatea oamenilor, atunci când organele genitale sunt mângâiate într-o manieră plăcută, orgasmul devine anticiparea obisnuită. Dat fiind că nu acesta era obiectivul meu, am modelat o abordare non-orgasmică în cadrul instructajului. Cu toate acestea, masajul era foarte diferit de o tehnică sterilă, clinică. Voiam ca participantii să realizeze în propriile corpuri un mijloc mai profund de descoperire a simturilor. Când observam că voluntarul ajunge aproape de punctul culminant, schimbam manevra, presiunea, zona de concentrare, ori îl sfătuiam pe receptor să respire pentru a înlesni trecerea mai rapidă si mai deplină a fluxului, astfel încât să simtă acumularea energiei sexuale.

După ce terminam de demonstrat seria de mângâieri, îl lăsam pe voluntar să revină lent la realitatea încăperii unde se desfășura sedinta. Acesta era momentul când observam privirea rătăcită, mișcările stângace, mai ales după un masaj relaxant obisnuit.

Asa cum ar spune un adept al meditatiei, sarpele musca creierul. Toată acea energie acumulată devenise foarte intensă într-o singură zonă. Asa încât judecata ratională de zi cu zi își punea rotitele în mișcare. În acest caz, energia era în principal excitare sexuală, iar orgasmul nu se producea ca dispersie explozivă.

Apoi, parțial din întâmplare, parțial datorită intuiției, și parțial cu ajutorul teoriei, am descoperit o modalitate de difuzare a excitației acumulate, de echilibrare a energiei în întreg corpul receptorului.

Metoda este simplă. După o serie de mângâieri obișnuite în zona genitală, îmi așezam cu blândete mâna pe planșeul pelvian al receptorului, cu palma cuprinzând vulva sau scrotul și penisul. Cealaltă mână o așezam pe creștetul capului receptorului.

Apoi invitam receptorul să inspire și să-și imagineze cum respirația intră în planșeul pelvian, acolo unde se află mâna mea. Continuându-și inspirația, receptorul trebuia să-și imagineze și să simtă respirația ca un flux al constientizării care urcă pe axul central al corpului său până în creștetul capului, acolo unde se află cealaltă mână a mea. După aceea, la expirație, fluxul constientizării trebuie imaginat și simțit ca revenind pe aceeași cale către planșeul pelvian. Această succesiune se repeta vreme de două minute.

În completarea modelului repetitiv aplicat de receptor, eu îmi sincronizam inspirația și expirația cu cele ale receptorului. Pentru ca respirația și energia să curgă în sus și în jos prin receptor, eu îmi impuneam ca energia mea să ajute mișcarea ascendentă și descendentă a fluxului. Acest din urmă aspect ar putea suna mai degrabă abstract și probabil că nu este esențial pentru proces.

„Energizat și totodată foarte calm și relaxat” - aproape întotdeauna așa își descria voluntarul starea după această „așezare a mâinilor”. Foarte rar se întâmplă ca cineva să spună că avea nevoie de orgasm pentru a se simți „complet”. În loc să mai fie buimăcit, voluntarul apărea adesea concentrat. Chiar și după câteva sute de lecții de masaj erotic pe parcursul a cincisprezece ani și în toată America de Nord și Europa, reacția era de obicei aceeași.

Metoda nu are nimic profund. Procesul este deja natural în noi, în noi toți.

Profund este faptul că eu eram dispus să ating organele genitale și să „mă joc” cu energia sexuală atunci când eram adecvat și când gestul era reciproc consimțit. Din păcate, atâta timp cât masajul și celelalte profesii care au ca scop vindecarea vor considera astfel de practici respingătoare sau lipsite de etică, nu vor putea descoperi niciodată extraordinarele posibilități de transformare și de vindecare pe care ni le poate oferi energia sexuală.

În cadrul unui instructaj de masaj erotic, rolul meu nu este nicidecum de amant, ci mai degrabă de asistent empatic. Deși nu sunt insensibil la propria-mi plăcere, mă concentrez pe fluxul receptorului.

Mai mult decât atât, acest proces anume de „așezare a mâinilor” cu specific sexual este o experiență de grup. De multe ori metoda este mai puțin eficientă într-o situație de unu-la-unu. Cu atenția celorlalți participanți concentrată asupra

demonstrației, eu și receptorul ne hrănim din câmpul energetic intensificat, probabil într-o manieră similară cu cea *hieros gamos* a amantilor din antichitate, sau ceremonia căsătoriei sacre.

În vreme ce această tehnică de masaj erotic se încadrează cu ușurință în teoriile tantrică, taoistă și Quodouska, stilul pare foarte apropiat de karezza, despre care aveam să citesc câțiva ani mai târziu. Variațiunile asupra metodei cum ar fi răspândite la amantii din antichitate, care erau totodată familiarizați cu meditația și aspectele subtile ale energiei sexuale.

Pentru mine, totuși, descoperirea tehnicii a reprezentat un salt calitativ important. Am trecut de la teoria abstractă la înțelegerea personală. Transformarea energiei sexuale nu mai era un concept pe care mă străduiam să-l înțeleg citind texte vechi. Din momentul în care mi-am dat seama că pot repeta experiența pentru mine și pentru alții, am știut că o lume a cunoașterii aștepta deșteptarea mea continuă față de ea.

Experiența, nu dogma, devenise învățătorul meu.

Când am pornit alături de Shannon în acea călătorie în stil hippie prin America de Nord, am crezut că părăsesc viața universitară pentru totdeauna. Rămăsese din nou singur și după ce m-am

stabilit în San Francisco, m-am pomenit urmând cursuri si seminarii la o varietate de universități, colegii si institute din „universitatea vietii”, asa cum numeam eu Zona Golfului. Pe atunci, „Sexualitatea umană 101” devenise un curs foarte răspândit. Asa încât am decis să-l urmez la colegiul comunitar local, aflat la mai puțin de doi kilometri distanță de locuinta mea.

Înainte de *Reactia sexuală umană (Human Sexual Response - 1966)* si *Inadecvarea sexuală umană (Human Sexual Inadequacy - 1970)*, cursurile universitare care să se bazeze în totalitate pe abordarea interdisciplinară a sexualității erau ceva nemaiauzit.

Cu două decenii în urmă, cutremurul provocat de lucrările lui Kinsey, *Comportamentul sexual al bărbatului (1948)* si *Comportamentul sexual al femeii (1953)*, fisurase serios infrastructura conceptului „sexul este păcat”. Dar abia odată cu aparitia lucrărilor lui Masters and Johnson, a pilulei, si a uriașei miscări contra-culturale de la sfârșitul anilor '60 portile temnitei puritane s-au deschis larg pentru amantul modern din America.

Datorită pregătirii mele universitare si a cursului de masaj erotic, am fost invitat să predau un curs despre abordările corporale în terapia sexuală si educatia sexuală la Institutul pentru Studii Avansate privind Sexualitatea Umană, o institutie universitară din San Francisco.

Desi la acea vreme urmasem câteva cursuri de sexualitate umană, am simțit că pentru a-i pregăti pe viitorii terapeuti si educatori în problemele sexuale va trebui să învăț mult mai multe lucruri despre sexualitatea occidentală. Asa că am început să urmez cursuri la acelasi institut, care s-a întâmplat să fie unul din putinele locuri din lume unde puteai să obtii o diplomă universitară în sexualitate umană.

Sexologia, ca disciplină stiintifică oficială, si-a început existenta în primii ani ai secolului XX, în principal în Germania. Pe 6 mai 1933, o bandă de turbulenti nazisti a pus rapid capăt multora dintre aceste realizări timpurii devansând prestigiosul Institut de Sexologie din Berlin.

Asta s-a întâmplat la doar trei luni de la venirea la putere a lui Hitler. Arzând în public documentele institutului din Berlin, nazistii au făcut să dispară convenabil fisele medicale ale unor importante personaje naziste care fuseseră pacienti ai clinicii institutului. S-a emis chiar ipoteza că de fapt unele documente au fost confiscate de nazisti cu scopul de a-i santaja pe unii dintre cei aflatii la putere.

Pe la mijlocul anilor '70, când am început să predau si totodată să studiez la institutul din San Francisco, sexologia se afla din nou într-o perioadă inovativă de noi cercetări si noi structuri conceptuale. Dat fiind că institutul atrăgea neîncetat importanti cercetători, terapeuti si dascăli care își împărtășeau experienta, am fost în măsură să simt vibratia unei renasteri stiintifice si a multora dintre inovatorii aflatii la originea acesteia.

Principala mea arie de interes pe vremea aceea, totusi, ar putea fi mai degrabă etichetată *erotologie*, si nu *sexologie*. Termenul sexologie este definit ca studiul stiintific interdisciplinar al sexualității (*scientia sexualis*). De-a lungul timpului, multe temeri si credinte false privind functia si stilurile de viață sexuală au rezistat. Metodele cercetătorilor moderni au adus fără doar si poate multă lumină asupra influențelor negative ale Evului Mediu.

Erotologia se concentrează pe aspectele practice ale actului sexual (*ars amatoria*). Cum pot să fiu un amant mai bun? Care sunt tehnicile cele mai eficace de folosit atunci când vreau să ofer plăcere altora sau mie însumi? Masajul erotic este un set de tehnici printre multe alte posibilități, asa cum se sugerează în cărțile cu sfaturi practice pentru amatori, atât în cele antice, cât si în cele moderne.

Distinctia conceptuală dintre erotologie si sexologie este, în multe privinte, superficială si academică. Este limpede totusi că abordarea stiintifică a sexologiei este ceea ce a permis re-legitimizarea sexului în lumea occidentală. Din păcate, practicile sexuale cu caracter profesionist nu pot fi considerate „legitime” decât dacă pot fi încadrate în categoriile terapie sexuală sau educatie sexuală. În schimb, plăcerea sexuală la nivel profesionist rămâne adeseacondamnată ca fiind lipsită de etică, nelegitimă sau, în cel mai rău caz, ilegală, iar în cazul cel mai bun, hedonistă.

În aceeasi perioadă în care predam si studiam sexualitatea la institut, eram profund implicat în meditatie sub îndrumarea unui lama tibetan budist. El a vorbit despre sex o singură dată în toti anii în care am stat cu picioarele încrucisate în camera sa de conferinte si meditatie. Cum să

meditezi astfel încât să trăiești și să simți mai profund energiile subtile din tine și din jurul trupului tău a fost principalul lucru pe care l-am învățat de la acea tradiție antică, uneori denumită budism tantric. (Aici termenul *tantra* este folosit într-un sens mult mai larg decât accepția termenului modern *sexualitate tantrică*.)

Rinpoche, o titulatură obisnuită de respect pentru un lama, spunea că meditația nu este activitatea pe care o efectuează meditatorul, și mai ales forma sa fizică. Mai curând, meditația este constientizarea atentă pe care o persoană o aduce unei activități sau situații. O practică meditativă poate într-adevăr să înlesnească dezvoltarea constientizării, dar practica nu reprezintă meditația însăși.

Distincția dintre activitate și constientizare este esențială dacă dorim să înțelegem ideea conform căreia sexul poate fi o formă de meditație. Cei mai mulți dintre noi ne desfășurăm principalele activități spirituale într-un context religios, care poate fi o biserică, o sinagogă, un templu, sau ashram, sau un altar consacrat ca atare. Dat fiind că majoritatea religiilor contemporane interzic exprimarea sexuală în astfel de contexte, asocierea dintre sex și spiritual ar fi într-adevăr o mare schimbare.

Adaptând abordarea constientă la activitățile mele sexuale (la fel ca și celelalte activități din viața mea), am fost în măsură să-mi înnobilez actul sexual cu meditația. Mai mult decât atât, n-aș fi putut niciodată să predau eficient masajul erotic dacă nu aș fi provocat o atenție foarte constientă în reacția receptorului, în propriile mele senzații, în atingerile mele, în cuvintele pe care le pronunțam în timpul seminariilor, ca și în dinamica energetică a celorlalți participanți care asistau la prezentare.

Integrarea învățăturilor lui Rinpoche cu ceea ce învățam de la dr. Chang, cu preceptele masajului erotic și cu sexologia occidentală m-a adus în același timp într-o lume veche plină de înțelepciune și într-o lume nouă și frumoasă, dincolo de „mulajul” opresiv vechi de 4.000 de ani care considera sexul ca un element negativ.

Atunci l-am cunoscut pe Swift Deer (Cerb-Iute).

Și el este un priceput mesager bicultural, care se inspiră mai ales din tradițiile indienilor americani. După mulți ani de pregătire teoretică și practică, Swift Deer este acum membru al Sfaturii Bătrânilor de la Twisted Hairs Metis Medical Society. *Metis* înseamnă amestec, iar *twisted hairs* (fire răsucite) se referă la selectarea învățăturilor puternice din numeroase tradiții diferite și contopirea lor într-o minunată „cosită” integrată. Acest sfat intertribal al samanilor și vrăcilor din toate cele trei Americi (de Nord, Centrală și de Sud), funcționează de la începutul secolului al XIII-lea al erei noastre.

Un povestitor desăvârșit, Swift Deer ne atrage mereu atenția să nu credem tot ceea ce ne spune. „*Trebuie să trăiești tu însuți adevărul*”. Intenția sa ca dascăl este în mod clar să-l ajute pe individ să devină un războinic - un războinic care se luptă cu propriile sale limite.

Acesta este contextul în care am ajuns să particip la un seminar introductiv de Quodoushka în nordul Californiei, cu Swift Deer, cu partenera sa Night Bird (Pasăre de Noapte) și câțiva dintre ucenicii săi.

Seminarul a început vineri seara cu sedința cu bățul vorbitorului. Când cineva ține în mână acest băț din lumea vegetală, care adesea este înfrumusețat cu elemente din lumea minerală și cea animală, cei din preajma lui trebuie să-i acorde întreaga atenție, fără să-l întrerupă. Vorbitorul și ascultătorul alcătuiau astfel un cerc ritual.

Abuzurile sexuale deveniseră o problemă socială în acea perioadă. Prin urmare, Swift Deer ne-a cerut fiecăruia dintre noi să povestim cum s-a abuzat sexual de noi. La seminar participau în jur de cincizeci de oameni, iar mie mi-a venit rândul să țin bățul vorbitorului abia a doua zi dimineata.

Am avut toată noaptea la dispoziție ca să reflectez asupra chestiunii. Abuz sexual - pur și simplu nu-mi aminteam evenimentele în care acest termen să mi se poată aplica. Da, avusesem unele experiențe sexuale jenante în copilărie. Dar acestea făceau parte din experiențele normale ale procesului de evoluție spre stadiul de adult. Și, da, unul sau doi adulți din ambele sexe îmi făcuseră în adolescență avansuri subtile, fără să insiste. Și ce-i cu asta? Nu se exercitaseră

constrângeri, iar repercursiunile fuseseră minore, prin comparație cu multe din accidentele petrecute la jocurile sportive oficiale, de exemplu. Dacă, totuși, as fi primit o invitație de la una dintre fanteziile mele, pariez că as fi acceptat bucuros, indiferent de diferența de vârstă. Mă întreb și acum ce s-o mai fi întâmplat cu profesoara de latină dintr-a zecea...

Si deodată răspunsul meu la întrebarea lui Swift Deer m-a lovit cu puterea unei tone de cărămizi. Nici o persoană anume nu abuzase vreodată sexual de mine. Dar educația mea religioasă și generală îmi impusese în adâncul psihicului o minciună sfruntată: sexul este un act păcătos, în mod inerent, cu excepția posibilă a încadrării în anumiți parametri foarte stricti.

Eram cuprins de furie. Mi-am dat seama că în mod inconstient îmi însușisem această convingere. În copilărie, acceptasem ideea „sex = păcat” ca parte a auto-definirii mele. Multi ani de atunci și până acum i-am petrecut încercând să găsesc iesirea din acea hrubă opresivă.

O ceremonie foarte simplă provocase bruscă înțelegere a acestei stări de lucruri. În vreme ce ideea recunoașterii nu avea nimic nou și nici profund, profunzimea era dată de procesul lui „aha” - un rezultat mai probabil într-un context ceremonial decât în cadrul unei analize intelectuale obisnuite.

Ceremonia bățului vorbitorului a reprezentat doar începutul. În continuare, Night Bird a deschis învățăturile cu ceremonialul pipei sacre. În felul acesta ea preamărea Marele Spirit, Bunica Pământ, Bunicul Soare, cele patru puncte cardinale, lumea plantelor, a mineralelor, a animalelor și cea a oamenilor și multe din cele ce ne binecuvântează și ne susțin în viața de zi cu zi.

Restul week-end-ului a fost dedicat în principal exercitiilor, sau meditațiilor cum le numesc eu, menite a ne deschide conștiința față de propriile noastre simțuri, față de corpul nostru fizic și față de corpurile noastre de energie subtilă. Unele dintre perspective erau similare cu ceea ce studiasem în daoism și tantra. Iar asta nu a constituit o surpriză pentru mine. Anatomia fizică și energetică este în esență aceeași, indiferent dacă moștenirea noastră ereditară tot mai amestecată provine în principal din Asia, Europa, insula Broastei Testoase sau de altundeva.

Pentru mine cel puțin, Swift Deer și-a păstrat elementul cel mai puternic pentru final. Orgasmul Respirației de Foc, cum este denumită adeseori meditația aceasta, este de regulă o combinație de contractii și relaxări musculare, un model respiratoriu repetitiv, un model repetitiv al mișcării pelviene și un proces de constientizare prin care se conectează diferiții centri ai energiei subtile - numiți adesea și chakre - situați pe axul central al corpului.

Meditația se poate face cu sau fără un partener, cu sau fără stimulare sexuală. În timp, tehnica poate fi modificată astfel încât persoana în cauză poate aplica meditația în public, trecând neobservat.

Stând întinsă pe o saltea pe podea, Night Bird a început să demonstreze tehnica, în vreme ce Swift Deer descria acțiunile specifice. Când inspiri, contractezi mușchii în felul ăsta. Când expiri, întinzi mușchii în felul ăsta... În continuare adaugi o rotație a pelvisului într-un sens când inspiri și în sens opus când expiri... Acum trebuie să-ți imaginezi și să simți energia mișcându-se de la o chakra la alta în timp ce inspiri și expiri...

Si deodată Swift Deer a spus: „*Bun, toată lumea, atenție, să începem. Numai așa învățați!*”

Deja eram foarte derutat. M-am dus agale spre zona mea de practică de pe podeaua sălii, întrebându-mă cum as putea să mă bat ușor cu palma pe cap, să-mi rotesc cealaltă palmă pe stomac în sens antiorar să mestec gumă și să recit în gând proclamația de la Gettysburg - toate deodată într-o succesiune specifică. Situația era de-a dreptul ilară, desi nu râdeam.

M-am întins pe spate, încă dezorientat, am închis ochii și am început să reconstitui acest puzzle al Orgasmului Respirației de Foc despre care auzisem atâtea lucruri. Între timp, ucenicii lui Swift Deer au început să ardă într-o cochilie de scoică mai multe ierburi uscate, folosite pe larg în asemenea ceremonii: pelin, levăntică și iarbă dulce.

Din timp în timp, Swift Deer ne aducea aminte elemente ale tehnicii sau ne făcea alte sugestii. Îi auzeam și pe ceilalți indivizi din încăperea respirând forțat și emitând sporadic sunete vocale care semănau fără doar și poate cu cele caracteristice cel puțin unui tip de orgasm. „*Cum*

de e atât de ușor pentru ceilalți?” - mă întrebam eu, reproșându-mi că nu-mi aminteam succesiunea mișcărilor.

După vreo cincisprezece sau treizeci de minute de practică - pierdusem notiunea timpului - am auzit-o pe Night Bird foarte aproape de urechea mea. Fiind un excelent lider de ceremonial care știa să-și folosească diferite calități vocale pentru a sprijini diferite intenții, ea îmi oferea calm cuvinte de încurajare. Apoi am simțit cum îmi face vânt cu o aripă de pasăre. Îmi „păta” câmpul energetic cu fumul de ierburi din cochilia de scoică.

Prezența lui Night Bird mi-a alinat frustrările.

Totusi, încercând să-mi amintesc toate combinațiile și permutările, curând m-am simțit din nou cuprins de nerăbdare. Și tocmai când mă gândeam că Swift Deer va pune capăt sedinței, mi-am spus: „*Ultima sansă. Respiră și fă-o o dată, fir-ar să fie, Ray!*”

M-am concentrat asupra respirației mai profund și mai intens. „*Simte energia*”, mi-am poruncit mie însumi. Mintea mea părea să scape de obsedantul „ce să faci și când să faci”. Tehnicile nu sunt importante cu adevărat acum.

Deodată, n-am mai auzit nici un sunet, n-am simțit nici o mișcare, nimic.

Apoi am început să constientizez senzația că picioarele, pelvisul și o parte din spate îmi pluteau în aer. Umerii și capul stăteau ferm pe podea. Nimic din toate acestea nu-mi era cu adevărat clar, exceptând faptul că acum aveam din nou o conștiință a trupului. Habar nu aveam unde fusesem plecat. Știam doar că revenisem.

La scurt timp după asta, în timp ce stăteam întins pe podea și respiram, fără să aplic nici o tehnică, am simțit niste vibrații subtile și plăcute în tot corpul. Eram calm, liniștit, în multe privințe semăna cu starea de după un orgasm sexual. Bucurându-mă de senzațiile pe care le aveam, am simțit că făcusem un salt important.

Nu existase nici un fel de stimulare genitală și nici ejaculare. Atât cât îmi puteam da seama, nu se produsese nici contractii musculare ale planșeului pelvian, acestea constituind un criteriu standard în definiția orgasmului sexual dată de Masters și Johnson. Mai mult decât atât, nu avusesem nici o senzație sexuală în timpul exercitiului.

Și totusi, singurul cuvânt prin care puteam explica această experiență de „anulare a mentalului” era orgasm.

Ajunsesem în străvechea lume Quodoushka pentru a învăța mai multe. Totusi, experiența pe care am avut-o în timpul exercitiului numit Orgasmul Respirației de Foc este „străveche” în aceeași măsură în care este „modernă”. Experiența face parte implicit din fiecare dintre noi și este potențial accesibilă tuturor.

În cursul căutărilor mele personale și profesionale, am avut șansa de a descoperi mai mulți dascăli-amanti antici. În feluri diferite, acești dascăli m-au învățat cu totii valoarea armoniei mentale, psihice, emotionale, spirituale și sexuale.

Dascălii în carne și oase, totusi, nu sunt la fel de accesibili precum numărul crescând de texte provenite direct de la amantii antici și de adaptări făcute de amantii moderni după asemenea texte. *Pozitii sexuale secrete* este o astfel de adaptare introductivă.

Pozitiile sexuale - cu nenumăratele lor variații - constituie un simbol puternic al naturii noastre sexuale. Îngemănarea dintre frumusețea spirituală a trupului și conexiunea sexuală constituie o expresie a amantilor antici pe care noi, ca amantii moderni, putem continua să o descoperim.

Aceasta a fost intenția mea atunci când am hotărât să vă vorbesc aici despre cum am împletit o minunată cosită dintre firele antice și moderne.

SECRETELE

Asadar, ce e atât de secret în legătură cu pozițiile sexuale din această carte?

De fapt, nimic, exceptând cazul în care ne lipsește accesul la informație. Si cea mai mare parte a omenirii nu a avut acces la asemenea informații până în ultima jumătate de secol.

Cărți precum Kama Sutra, Ananga-Ranga si Ishimpo erau destinate elitelor: membrii familiilor regale, bogatii, intelectualii si, în unele cazuri, în special bărbații. De regulă maselor largi le lipseau banii ca să achiziționeze educația ca să înțeleagă si poate si aprobarea culturală pentru a detine asemenea scrieri.

Cunoasterea înseamnă putere. În scrierile chinezești, textele despre tehnicile sexuale care favorizau longevitatea apăreau uneori ca posesiuni râvnite pe care împăratul le încuia în încăperi secrete.

Controlul accesului la informație este si astăzi o metodă răspândită de control social. Inoculează maselor credința că ceva atât de firesc universal precum dorința si activitatea sexuală reprezintă un păcat. Adaugă la asta ideea că absolvirea de păcate este posibilă numai prin intermediul reprezentanților dogmei religioase. Adaugă si premisa unei donații, a unei amenzi sau pedepse pentru absolvire. Adaugă cenzura pentru a împiedica pătrunderea unor idei si informații alternative. Rezultatul este unul dintre cele mai eficiente mijloace de control sociale care au fost concepute vreodată.

Prin contrast, amantul modern de la începutul mileniului al treilea are privilegii nemaiîntâlnite de a afla mai multe despre profunzimea naturii noastre sexuale. Noi informații cu caracter sexual si înțelepciunea antică privind sexualitatea ne sunt tot mai accesibile.

Drumul vieții mele m-a purtat în câteva din lumile amantilor antici si moderni. Din aceste experiențe, am adunat de la alții sau am descoperit pe cont propriu câteva secrete. Mai exact, acestea sunt punctele mele de vedere despre felul în care sexualitatea devine o experiență si totodată o expresie mai încărcată de semnificații si mai plină de bucurii pentru viața noastră.

Mai întâi, cel mai mare secret legat de pozițiile sexuale este faptul că pentru cei mai mulți dintre noi si în cea mai mare parte a timpului, pozițiile sexuale sunt aspectul cel mai nesemnificativ al dragostei fizice.

Totusi, nu pentru toti si nu întotdeauna. Cel puțin din când în când o variație în orice comportament rutinier poate elibera o nouă constientizare si noi aprecieri. În plus, pentru o multitudine de motive printre care compatibilitatea anatomică, o poziție sexuală diferită poate uneori să aibă o importanță deosebită pentru satisfacerea sexuală a unui partener sau pentru vindecarea unei afecțiuni (ca în viziunea taoistă).

În al doilea rând, în vreme ce sexul tabu este adesea secret, dacă sexul tabu este atât de bun precum se zice, atunci înseamnă că ne privăm de ceva important. Aceasta nu se referă la ceea ce „civilizația” definește ca fiind formele tabu de sex. Într-adevăr, acolo unde se pune semn de egalitate între sex si păcat, cele mai multe forme de sex sunt tabu, din punct de vedere cultural. Important aici este sexul tabu la nivel personal.

Dacă de la amvon predicăm că sexul este un păcat si mai apoi, în timpul săptămânii, la un motel, ne excităm privind cum persoana cu care întretinem o relație clandestină își dă jos chilotii... Am putea să-l numim sindromul tele-evangelistului. Urmărirea unei astfel de relații sexuale clandestine poate fi o experiență care să aducă ambelor părți bucurie. Ea se transformă în perversiune dacă crezi si percepi un asemenea eveniment ca pe ceva rău.

Lucrurile interzise pentru aventuri ocazionale pot fi distractive. Dacă trebuie să le percepem ca fiind interzise pentru a putea obține satisfacția sexuală atunci limităm sever unul dintre cele mai profunde aspecte ale existenței noastre ca ființă umană.

În al treilea rând, sinceritatea si comunicarea sunt esențiale pentru o activitate sexuală cu adevărat satisfăcătoare, indiferent dacă e o legătură de o noapte sau o relație de lungă durată. Ascunderea adevărului sau minciuna sfruntată privează fluxurile emotionale si energetice care fac parte integrantă din schimbul sexual.

Să fii sincer și comunicativ poate fi dificil în multe situații. Pe termen lung, totuși, avantajele depășesc cu mult în importanță eventualele dezavantaje.

Comunicându-ne propriul adevăr îl cinștim pe celălalt.

În al patrulea rând, cea mai utilă deprindere pe care o poate învăța un amant este masajul senzual cu virtuți nutritive la nivel energetic. Adeseori, abordările stilurilor de masaj terapeutic sau sportiv sunt prea mecanice sau prea brutale.

În timp ce-i învățam metodele erotice și sexuale atât pe sexologii profesioniști, cât și pe amatorii într-ale sexologiei, am avut tot timpul senzația că atingerea sensibilă, constientă constituie cel mai pretios instrument în arta iubirii și a sexului. Rafinarea aptitudinilor cu ajutorul gustului, a mirosului, a sunetului și a imaginilor sunt și ele aspecte importante, dar atingerea și masajul par să aibă o importanță primordială.

În sfârșit, dezvoltarea unei practici meditative este probabil calea cea mai eficientă de a deveni un amant mai priceput și mai empatic în general. Dacă metoda de meditație pune accent pe constientizarea senzorială, aceste abilități sunt susceptibile a putea fi transferate cu și mai mare ușurință actului sexual.

Înnobilarea dansului nostru senzual-sexual cu o constientizare atentă poate face mai viu ceea ce dăruim celuilalt și modul cum receptăm de la celălalt.

Acestea sunt secretele mele sexuale.

Ele sunt sintetizate într-o rugăciune pe care am învățat-o de la Swift Deer, care a învățat-o la rândul lui de la Bunicul Doi Ursi.

Rugăciunea Căii Frumusetii Binecuvântate Navaho, deși nu se referă în mod expres la sexualitate și nici nu ține de calea Quodoushka, exprimă esența a ceea ce înseamnă să fii un amant înțelept, fie antic, fie modern.

Mare Spirit, fie să pășim în Splendoare

Fie ca Splendoarea să se înalte deasupra noastră,

Ca să putem visa la Splendoare.

Fie ca Splendoarea să se afle înaintea noastră,

Ca să putem fi călăuziți de Splendoare.

Fie ca Splendoarea să fie la stânga noastră,

Ca să putem primi Splendoarea.

Fie ca Splendoarea să fie la dreapta noastră,

Ca să putem dărui Splendoarea.

Fie ca Splendoarea să se afle în spatele nostru,

Pentru ca cei care vin după noi să vadă și ei Splendoarea.

Fie ca Splendoarea să fie înăuntrul nostru

Ca să putem deveni Splendoare.

Mare Spirit, fie să pășim în Splendoare.

Aici *splendoare* înseamnă integritate, compasiune, armonie, echilibru, un suflet deschis călăuzit de discernământ.

Să pășim în splendoare cu sexualitatea noastră nu e o sarcină simplă. Aceasta trebuie să devină intenția noastră constientă.

Sexul este minunat.

Sexul este sacru.

Pretuiește-l!

POZITII SELECTATE DIN KAMA SUTRA

de Vatsyayana

Majoritatea descrierilor care puneau în seama bărbatului toate acțiunile au fost modificate astfel încât femeia joacă acum un rol mai important ca participant și initiator.

O persoană ingenioasă trebuie să multiplice felurile de împreunare după exemplul dat de diferitele animale și păsări. Pentru aceste diferite feluri de împreunare, puse în practică după... bunul plac al fiecărui individ, trebuie să stârnesti dragoste, prietenie și respect în inimile femeilor.

Pozitia larg deschisă

Când ea își lasă capul în jos și-și ridică partea din mijloc a trupului.

Pozitia căscată

Când ea își înalță coapsele și le ține depărtate.

Pozitia Indrani

Când femeia își pune coapsele cu gamba lipite de ele pe părțile laterale.

Pozitia îmbrățișată

Când picioarele bărbatului sunt întinse peste picioarele femeii, care și le ține de asemenea întinse. Este de două feluri, poziția laterală și poziția culcat pe spate.

Pozitia presiunii aplicate

Atunci când, după ce împreunarea a început în poziția îmbrățișată, femeia își presează iubitul cu coapsele.

Pozitia cuplată

Când femeia își așază una dintre coapse peste coapsa iubitului ei.

Pozitia iepei

Când o femeie reține cu forța în al ei yoni lingamul, după ce acesta a pătruns.

Pozitia înălțată

Când femeia își înalță ambele coapse drept în sus.

Pozitia larg deschisă

Când ea își ridică ambele picioare și le așază pe umerii iubitului.

Pozitia presată

Când picioarele ei sunt contractate iar iubitul le ține lipite de pieptul său.

Pozitia semi-presată

Când numai unul dintre picioarele ei stă întins.

Pozitia desplicarea bambusului

Când femeia își pune un picior pe umărul iubitului și îl ține întins pe celălalt, apoi îl așază pe acesta din urmă pe umărul iubitului și-l întinde pe celălalt, și continuă să schimbe alternativ poziția picioarelor.

Baterea cuiului

Când unul din picioarele ei este așezat pe cap, iar celălalt este întins.

Pozitia crabului

Când femeia își ține ambele picioare contractate și lipite de stomac.

Pozitia „împachetată”

Când coapsele sunt ridicate și puse una deasupra celeilalte.

Pozitia lotusului

Când gamba sunt plasate una deasupra celeilalte.

Pozitia rotitoare

Când un bărbat, în timpul împreunării, se întoarce și o fericeste pe femeie fără să o părăsească, în vreme ce ea îl ține cu brațele pe după spate tot timpul.

Împreunare sprijinită

Când bărbatul și femeia se sprijină de un perete ori de un stâlp, și fac asta în picioare.

Împreunare suspendată

Când un bărbat se reazemă de un perete, iar femeia, stând pe mâinile lui împreunate și ținute sub ea, îi cuprinde gâtul cu bratele și pune coapsele pe soldurile lui, după care începe să se miste sprijinindu-se cu tălpile de peretele de care stă rezemat bărbatul.

Împreunarea unei vaci

Când o femeie stă în patru labe iar iubitul ei o călărește ca un taur. În acest moment, tot ce se face în mod obisnuit pe piept trebuie făcut pe spate.

Împreunare unificată

Când un bărbat fericeste două femei în același timp, amândouă iubindu-l în mod egal.

Împreunare joasă

Când împreunarea se face prin anus

POZITII SELECTATE DIN GRĂDINA PARFUMATĂ

de Seicul Nefzawi

Majoritatea descrierilor care puneau în seama bărbatului toate acțiunile au fost modificate astfel încât femeia joacă acum un rol mai important ca participant și initiator.

Parantezele arată o modificare semnificativă a conținutului și a termenilor.

Prima postură

Femeia stă pe spate și-și înalță coapsele; apoi, pătrunzând între picioarele ei, bărbatul își introduce mădularul. Proptindu-se în pământ cu degetele de la picioare, el va putea să se miste cum se cuvine. Această postură este bună pentru bărbații care au picioare lungi.

A doua postură

Dacă mădularul bărbatului este scurt, femeia stă pe spate și-și ridică picioarele în aer astfel încât să-și atingă urechile cu degetele de la picioare. Fesele ei fiind astfel ridicate, vulva iese în față. Acum bărbatul își introduce mădularul.

A treia postură

Ea stă culcată pe pământ iar el se strecoară între picioarele ei. Apoi, având unul din picioarele ei. Apoi, având unul din picioarele femeii pe umărul său, iar celălalt la subsuoară, el o penetrează.

A patra postură

Ea se întinde pe spate și-și pune picioarele pe umerii lui. În această poziție, mădularul lui se va afla chiar în fața vulvei, care va sta ridicată de la pământ. Acesta e momentul când bărbatul își vâră mădularul.

A cincia postură

Femeia stă întinsă pe pământ. Apoi, întinzându-se și el și strecurându-se între picioarele ei, bărbatul își introduce mădularul. Această postură poate produce dureri reumatice sau sciatică.

A sasea postură

Femeia stă pe genunchi și pe coate într-o poziție ca pentru rugăciune. În această poziție vulva ei stă proiectată în afară, la spate, iar bărbatul o pătrunde în acest fel.

A saptea postură

Femeia stă întinsă pe o parte. Bărbatul, stând pe vine, va așeza piciorul ei de deasupra pe umărul lui cel mai apropiat, iar celălalt picior îl va pune pe coapsa sa. Ea va rămâne pe o parte, iar el se va vârî între picioarele sale. Bărbatul își introduce mădularul și o mișcă pe femeie înainte și înapoi cu mâinile.

A opta postură

Femeia stând întinsă pe spate, el stă în genunchi și cu picioarele de o parte și de alta a femeii.

A noua postură

Femeia stă așezată pe o platformă ridicată, fie cu fata înainte, fie cu spatele. Rămâne cu tălpile proptite în podea și-și ține corpul împins în afară. În felul acesta, ea își oferă vulva spre a fi pătrunsă de mädularul bărbatului.

A zecea postură

Femeia se află pe un divan jos, ținându-se cu mâinile de tăblia de lemn. Apoi, strângând corpul bărbatului cu picioarele așezate pe soldurile sale, acesta își va introduce mädularul, ținându-se și el cu mâinile de tăblia divanului. Când amorezii încep să lucreze, se lasă în voia ritmului impus de mișcările lor.

A unsprezecea postură

Femeia stă pe spate având o pernă sub fese. Bărbatul stă între coapsele femeii, iar ea își lipește tălpile deasupra lui.

Încheierea

Femeia stă pe spate, cu o pernă sub fese. Apoi bărbatul intră între picioarele ei, rămânând cu tălpile pe podea, și apasă coapsele femeii pe pieptul acesteia. Acum își trece mâinile pe sub bratele ei, ca să-o tragă spre el, sau o apucă ferm de umeri. După asta, își introduce mädularul și trage femeia spre el în momentul ejaculării. Această postură poate fi dureroasă pentru femeie fiindcă, având coapsele lipite de piept și fesele înălțate pe pernă, peretii vaginului sunt forțați să se apropie între ei și, prin urmare - uterul fiind împins înainte - nu rămâne loc destul pentru penis, care nu poate fi introdus decât cu greutate, izbindu-se de uter. Această postură trebuie folosită doar dacă penisul este scurt și moale.

Postura broastei

Femeia stă pe spate și-și ține coapsele ridicate până când călcâiele se apropie de fese. Acum bărbatul se așază în fata vulvei și-și introduce mädularul. Apoi, ținându-i genunchii la subsuori și apucând-o de brate în apropierea umerilor, o trage spre el la momentul propice.

Strângerea mâinilor și a picioarelor

Cu femeia pe spate, bărbatul stă pe vine între coapsele ei și se propteste în podea cu vârfurile degetelor de la picioare. Acum ea îi înălțuie trupul cu picioarele iar el îi va cuprinde ceafa cu bratele.

Postura cu picioarele ridicate

În timp ce femeia stă pe spate, bărbatul o apucă de picioare și, ținându-le lipite, le ridică până când tălpile ei sunt îndreptate spre tavan. Apoi, strângând-o între coapsele sale, bărbatul își introduce mädularul, având grijă să nu-i lase picioarele să cadă.

Postura caprei

Femeia stă întinsă pe o parte și-și întinde piciorul aflat dedesubt. Bărbatul se ghemuiește între coapsele ei, ridică piciorul de deasupra și-și introduce mädularul. El o ține de brate sau de umeri.

Surubul lui Arhimede

În timp ce bărbatul stă culcat pe spate, femeia se așază pe membrul lui, cu fata îndreptată spre fata lui. Ea își pune acum mâinile pe pat, fără să-și lipească abdomenul de al lui. Apoi începe să se miste în sus și în jos și, dacă bărbatul e ușor, se poate misca și el odată cu ea. Dacă femeia dorește să-l sărute, nu trebuie decât să-și pună bratele pe pat.

Leagănul antic

Femeia este suspendată cu fata în sus cu ajutorul a patru esarfe late legate de mâni și de picioare și încă una care-i sustine mijlocul trupului. Poziția ei trebuie să fie în așa fel încât vulva ei să vină în întâmpinarea mädularului bărbatului, acesta stând în picioare. El își introduce mädularul și apoi începe să o balanseze, mai întâi îndepărtând-o de el, apoi apropiind-o. În felul acesta el își vâără și-și scoate pe rând mädularul, continuând așa până la ejaculare.

Tumba

Femeia trebuie să-și lase salvarii să cadă la glezne astfel încât acestia să fie ca un lat. Apoi se apleacă până când își vâără capul în pantaloni, moment în care bărbatul, ținând-o de picioare, o

întinde pe spate. Apoi îngenunchează și o penetrează. Se spune că există femei care, atunci când stau pe spate, pot să-și pună labele picioarelor sub cap fără ajutorul mâinilor sau al salvarilor.

Coadă strutului

Femeia stă întinsă pe pământ iar bărbatul îngenunchează la picioarele ei. Apoi el îi ridică picioarele și le pune în jurul gâtului, astfel încât doar capul și umerii ei rămân pe pământ. În acest moment el o pătrunde.

Tragerea ciorapului

Femeia stând pe spate, bărbatul stă între picioarele ei și-și pune mădularul între buzele vulvei pe care le apucă între degetul mare și arătător. Începe apoi să se miste astfel încât partea mădularului său care intră în contact cu femeia să fie supusă frecării și continuă așa până când vulva ei se umezește de lichidul care-i scapă din penis. După ce a făcut-o astfel să guste din plăcerea care o așteaptă, bărbatul o pătrunde în întregime.

Vederea reciprocă a feselor

Bărbatul stă pe spate iar femeia, întoarsă cu spatele, se așază pe mădularul lui. Acum el prinde trupul cu picioarele iar ea se apleacă în față până când atinge podeaua cu mâinile. Sprijinindu-se astfel, ea îi poate vedea fesele, iar el le poate vedea pe ale ei, femeia putând să se miste după bunul plac.

Tragerea cu arcul

Femeia stă culcată pe o parte, iar bărbatul, și el întins pe o parte, intră pe la spate între picioarele ei. Acum, punându-și mâinile pe umerii ei, își introduce mădularul. Femeia apucă tălpile bărbatului și le trage spre ea. În felul acesta, ea formează împreună cu trupul bărbatului un arc, în care ea este săgeata.

Miscare reciprocă

Bărbatul, așezat pe pământ, își împreunează tălpile, în același timp lăsându-și în jos și coapsele. Femeia se așază pe picioarele lui și-i cuprinde trupul cu picioarele iar gâtul cu bratele.

Atunci bărbatul apucă picioarele femeii și, miscându-și picioarele spre corpul lui, o aduce pe femeie în preajma mădularului, pe care-l introduce. Miscându-și picioarele, el o mîscă pe femeie înainte și înapoi. Aceasta trebuie să înlesnească această miscare, având grijă să nu se lase cu prea mare greutate pe picioarele lui. Dacă bărbatul se teme că mădularul lui ar putea fi scos afară, trebuie să-l apuce pe femeie pe după trup și să se multumească cu miscarea pe care o poate întâmpina cu gambele.

Așezarea pe mădular

Bărbatul stă jos și-și întinde picioarele, iar femeia stă pe coapsele lui și-și încrucisează picioarele la spatele lui. Ea își așază vulva în dreptul penisului său și îl călăuzeste cu mâna. Apoi își pune bratele în jurul gâtului, iar el o cuprinde pe după talie cu bratele sale și începe să o ridice și să o coboare pe mădularul lui, miscare pe care ea trebuie să o înlesnească.

Împreunarea pe la spate

Femeia stă cu fata în jos și-și înalță fesele cu o pernă. Bărbatul stă întins pe spatele ei și își introduce mădularul, în vreme ce ea își strecoară bratele printre coatele lui.

Postura oii

Femeia îngenunchează și-și pune antebratele pe pământ. Bărbatul îngenunchează la spatele ei și-și vâră mădularul în vulva ei, pe care ea o face să iasă în afară cât mai mult cu putință. Bărbatul trebuie să-și țină mâinile pe umerii ei.

Cocoasa câmilei

Femeia, care stă în picioare, se apleacă în față până când atinge podeaua cu degetele. Bărbatul vine pe la spate și o pătrunde, ținând-o de coapse. Dacă bărbatul se retrage în timp ce femeia este aplecată, vaginul emite un zgomot ca behăitul unui vitel și din acest motiv unele femei se opun acestei posturi.

Rezematii de zid

Cei doi stând în picioare față în față, femeia se agată cu bratele de gâtul bărbatului, își ridică picioarele și cu ele îl prinde pe bărbat pe după talie, proptindu-și tălpile pe perete. Acum bărbatul își introduce mărul.

Contopirea dragostei

Femeia stă întinsă pe partea ei dreaptă, iar bărbatul pe partea sa stângă. El își întinde piciorul aflat dedesubt și si-l ridică pe celălalt, așezându-l pe partea laterală a femeii. Acum trage spre el piciorul de deasupra al femeii și-si introduce mărul. Femeia îl poate ajuta dacă dorește, făcând mișcările necesare.

Inversarea

Bărbatul stă pe spate iar femeia se întinde deasupra lui. Ea îl apucă de coapse și le trage spre ea, făcând ca mărul lui să iasă în afară. După ce și l-a introdus în vulvă, femeia își pune mâinile pe pat, de o parte și de alta a feselor bărbatului. Este necesar ca labele picioarelor femeii să fie ridicate cu o pernă pentru a se potrivi cu înclinarea penisului. Femeia se mișcă. Această postură poate fi variată de către femeie care, stând pe vine, se poate așeza între picioarele bărbatului.

Călărirea membrului

Bărbatul stă întins pe jos și își pune o pernă pe umeri, având grijă ca fesele lui să rămână pe podea. Astfel poziționat, el își ridică picioarele până când genunchii îi ajung aproape de față. Ea nu stă culcată, ci stă călare, ca într-o sa formată de picioarele și pieptul bărbatului. Îndoindu-și genunchii, ea se poate acum mișca în sus și în jos. Sau femeia își poate pune genunchii pe podea, caz în care bărbatul o mișcă cu coapsele în timp ce ea îl prinde de umeri.

Rindeaua

Bărbatul și femeia stau în capul oaselor, față în față. Femeia își pune coapsa dreaptă pe coapsa stângă a bărbatului, iar el își pune coapsa dreaptă pe coapsa ei stângă. Femeia îi călăuzeste mărul în vaginul ei și-l prinde pe bărbat de brate, în timp ce el o apucă pe femeie de brate la rândul lui. Cei doi încep să se miste ca un joagăr, aplecându-se pe rând în față și în spate și având grijă ca mișcările lor să fie bine sincronizate.

Rămas acasă

Femeia stă pe spate iar bărbatul, cu niste pernute sub mâini, se culcă peste ea. Când are loc penetrarea, femeia își ridică fesele cât mai sus iar bărbatul o însoțeste în mișcare, având grijă să nu-i iasă mărul. Femeia își lasă apoi fesele în jos cu zvâcniri scurte și puternice, și, deși cei doi nu sunt lipiți unul de celălalt, bărbatul trebuie să stea aproape de femeie. Ea continuă această mișcare, dar este necesar ca bărbatul să fie ușor iar patul să fie moale, altfel vor fi provocate dureri.

Postura fierarului

Femeia stă pe spate cu o pernă sub fese. Ea își trage genunchii la piept astfel încât vulva ei iese în afară ca un ciur. Apoi călăuzeste mărul înăuntru. Bărbatul execută acum pentru scurt timp mișcările obișnuite. Apoi își retrage mărul și-l strecoară între coapsele femeii, imitând fierarul care scoate fierul înroșit din foc și-l cufundă în apa rece.

Postura seducătoare

Femeia stă pe spate iar bărbatul se ghemuiește între picioarele ei, pe care apoi le prinde la subsuorile sale sau le pune pe umeri. El o poate apuca de mijloc sau de brate.

POZITII SELECTATE DIN ANANGA-RANGA

de Kalyana Malla

S-au păstrat termenii traducerii originale *sot* si *sotie*, desi majoritatea descrierilor care puneau în seama bărbatului toate actiunile au fost modificate astfel încât femeia joacă acum un rol mai important ca participant si initiator.

Samapada-uttana-bandha

Sotia stă pe spate cu amândouă picioarele ridicate si asezate pe umerii sotului. Acesta stă aproape si își face plăcerile cu ea.

Nagara-uttana-bandha

Sotia stând pe spate, sotul stă între picioarele ei, le ridică pe amândouă, tinându-le pe cealaltă parte a taliei, si își face plăcerea cu ea.

Traivikrama-uttana-bandha

Când unul din picioarele sotiei este lăsat pe pat sau pe covor, celălalt fiind ridicat pe capul sotului, care se sprijină cu ambele mâini.

Vyomapada-uttana-bandha

Când sotia, stând întinsă pe spate, își ridică cu mâinile ambele picioare, trăgându-le înapoi până în dreptul părului; sotul se apropie de ea, își pune mâinile pe sâni ei si își face plăcerea cu ea.

Smarachakrasana sau pozitia roata lui Kama

O pozitie care este pe placul amatorilor de plăceri. În această formă, sotul stă între picioarele sotiei, își întinde bratele pe ambele ei părți cât mai mult, si astfel își face plăcerea cu ea.

Avidarita

Când sotia își ridică amândouă picioarele în asa fel încât acestea să atingă pieptul sotului ei, care, stând între coapsele ei, o îmbrățișează si se bucură de ea.

Saumya-bandha

Nume dat de poetii din vechime unei forme de împreunare care era la modă printre învățăceii dibaci ai Kama Sutrei. Sotia stă culcată cu fata în sus, iar sotul,

ca de obicei, stă în capul oaselor. El își pune amândouă mâinile sub spattele ei, îmbrățișând-o strâns, acelasi lucru făcându-l si ea, dar pe după gât.

Jrimbhits-asana

Corpul sotiei este sub forma unui arc, cu pernute sub solduri si cap. Sotul ridică atunci focarul plăcerii si se înalță la el îngenunchind pe o pernă. Aceasta este o formă admirabilă de împreunare si este pe placul amândurora.

Veshtita-asana

Când sotia stă pe spate cu picioarele încrucisate si își ridică puțin labelle picioarelor. Această pozitie este foarte potrivită pentru cei care ard de dorință.

Venuvidarita

Sotia, întinsă pe spate, își pune un picior pe umărul sotului, iar celălalt pe pat sau pe covor.

Sphutma-uttana-bandha

Când sotul, după introducere si penetrare, ridică picioarele sotiei, care stă tot pe spate, si-i apropie mult coapsele.

Vinaka-tiryak-bandha

Când sotul, lungindu-se lângă sotie, își ridică un picior peste soldul ei si-l lasă pe celălalt întins pe pat sau pe covor.

Samputa-tiryak-bandha

Când si bărbatul si femeia stau întinsi pe o parte, fără să se miste si fără să-si schimbe pozitia picioarelor.

Karkata-tiryak-bandha

Când si sotul si sotia stau întinsi pe o parte, iar sotul stă între coapsele sotiei sale, una sub el, iar cealaltă ridicată peste o latură a sa, ceva mai jos de piept.

Padm-asana

În această poziție favorită, sotul stă cu picioarele încrucisate pe pat sau pe covor și o ține pe soție în poală, punându-și mâinile pe umerii ei.

Upapad-asana

În timp ce amândoi stau în capul oaselor, femeia își ridică ușor un picior punându-și o mână sub el, iar sotul se bucură de ea.

Vaidurit-asana

Sotul îmbrățișează foarte strâns gâtul soției, iar ea face la fel.

Phanipash-asana

Sotul ține cu mâinile tălpile soției, iar soția face același lucru cu ale sotului.

Sanyaman-asana

Sotul așază ambele picioare ale soției sub bratul său, la colț, și-i ține ceafa cu mâinile.

Yugmapad-asana

Este un nume dat de poezi acelei poziții în care sotul stă cu picioarele larg desfăcute și, după introducere și penetrare, presează laolaltă coapsele soției.

Vinarditasana

O formă posibilă numai dacă bărbatul este foarte puternic iar femeia e foarte ușoară. El o ridică petrecându-și ambele picioare peste brate, la coate, și o mîscă de la dreapta la stînga și de la stînga la dreapta, dar nu înainte și înapoi, până când clipa supremă sosește.

Markatasana

Este aceeași poziție ca la Vinarditasana; totuși, aici sotul își mîscă soția în linie dreaptă față de fata sa, cu alte cuvinte, înainte și înapoi, și în lateral.

Poziția genunchi și coate în picioare

O postură care cere de asemenea multă forță fizică din partea bărbatului. Cei doi stau față în față, iar sotul își petrece bratele pe sub genunchii soției, sprijinind-o pe părțile interioare ale coatelor. Apoi o ridică până la talie și se bucură de ea, în timp ce soția trebuie să-l prindă de ceafă cu ambele mâini.

Hari-vikrama-utthita-bandha

Sotul ridică numai un picior al soției, care-l ține pe celălalt proptit pe pământ.

Kirti-utthita-bandha

Aceasta cere ca bărbatul să fie puternic. Soția, prinzându-și mâinile și încolăcind talia sotului cu picioarele, stă agățată de el, în vreme ce sotul o susține așezându-și antebratele sub soldurile ei.

Postura vacii

Soția se așază într-o postură de patruped, sprijinindu-se în mâini și lafele picioarelor (nu în genunchi), iar sotul se apropie pe la spate, o apucă de mijloc și se bucură de ea ca și cum ar fi un taur. Forma aceasta are multe virtuți religioase.

Postura elefantului

Soția stă întinsă pe jos într-o astfel de poziție încât fata, pieptul, stomacul și coapsele să atingă toate patul sau covorul. Sotul, întinzându-se deasupra ei și îndoindu-se asemenea unui elefant, cu salele trase mult spre interior, lucrează sub ea, efectuând introducerea.

Poziția contrară

Soția stă întinsă peste sotul ei întins pe spate, lipindu-și sâni de pieptul lui. Ea își prinde talia cu mâinile și, mîscându-și soldurile în diferite direcții, se bucură de el.

Ca o albină mare

Soția, după ce și-a întins sotul pe pat sau pe covor, stă pe vine deasupra coapselor lui și își apropie cu fermitate picioarele după ce a efectuat intromisiunea și, mîscându-și mijlocul în cercuri, îl ferecește pe sotul ei și se satisface și pe ea într-un mod desăvârșit.

Utthita-uttana-bandha

Soția, a cărei pasiune nu a fost satisfăcută de precedentă copulație, trebuie să-l pună pe bărbatul ei să stea întins pe spate și stînd cu picioarele încrucisate pe coapsele lui, îi apucă lingamul (penisul), efectuează intromisiunea și și mîscă talia în sus și în jos, avansînd și retrăgîndu-se. Ea va simți o mare plăcere de pe urma acestui procedeu

POZITII SELECTATE DIN ISHIMPO

de Tamba Yasuyori

Aceste descrieri sunt adaptări libere preluate din traducerea Ishimpo cuprinsă în *The Tao of Sex* de Howard S. Levy și Akira Ishihara.

Întoarcerea dragonului

Cu femeia întinsă pe spate, bărbatul stă deasupra ei cu coapsele apăsate pe rogojină, femeia își ridică vaginul spre a primi lujerul de jad, el se miscă pe îndelete, de opt ori scurt și de două ori adânc, apoi repetă succesiunea.

Pasul tigrlui

Femeia stă cu fata în jos, ca și cum s-ar târî, cu fesele ridicate și capul în jos, iar bărbatul îngenunchează în spatele ei și-i cuprinde abdomenul cu bratele. Apoi își introduce lujerul de jad și o penetrează adânc.

Săritura maimutei

Bărbatul stă în genunchi iar femeia stă pe spate cu coapsele pe umerii lui. Fesele și salele ei sunt ridicate.

Greierele tintuit

Cu femeia întinsă cu fata în jos, bărbatul îngenunchează în spatele ei și-i introduce lujerul de jad adânc în vaginul ei.

Testoasa călare

Femeia stă pe spate cu genunchii îndoiți la piept. Împingându-i labele picioarelor spre sâni, bărbatul își introduce lujerul de jad adânc și continuă să efectueze penetrări adânci și mai puțin adânci.

Fâlfâitul phoenixului

Femeia stă pe spate cu genunchii îndoiți și cu coapsele îndreptate în sus. Bărbatul se strecoară între coapsele ei și-i vâra adânc lujerul de jad.

Iepurele suge un fir de păr

Bărbatul stă întins pe spate, cu picioarele întinse. Cu fata la picioarele lui, femeia îl încălecă, cu genunchii, îndreptati spre exterior.

Pestele cu solzii lipiti

Bărbatul stă pe spate, cu picioarele întinse. Cu fata spre capul lui, femeia îl încălecă, cu genunchii spre exterior. Femeia se miscă în așa fel încât să-si prelungească plăcerea.

Cocorii cu găturile împletite

Bărbatul stă pe vine cu femeia cu fata spre el și călare pe coapsele sale. Ea îi îmbrățișează gâtul în vreme ce el o cuprinde de fese și o ajută să-si miste soldurile.

Viermele de mătase deapănă mătasea

Femeia stă pe spate și, după ce bărbatul își introduce lujerul de jad, ea își petrece picioarele pe după spatele lui și-i îmbrățișează gâtul.

Dragonul agitat

Femeia stă pe spate cu picioarele îndoite și ridicate, bărbatul îngenunchează lângă coapsele femeii și, cu mâna stângă, îi împinge gleznele în sus și în jos. Apoi își introduce lujerul de jad în poarta de jad, ajutându-se cu mâna dreaptă.

Pesti ochi lângă ochi

Bărbatul și femeia stau culcati pe o parte față în față, iar femeia își pune un picior deasupra bărbatului. Ei se sărută și își sorb limbile.

Fluturile se avântă spre cer

Bărbatul stă pe spate cu picioarele întinse, iar femeia stă pe vine deasupra lui, cu fata spre el. Apoi ea ajută cu mâinile pătrunderea glandului în poarta de jad.

Zborul pescărusului

Stând în picioare lângă pat, bărbatul ridică picioarele femeii pe umerii săi și-i introduce lujerul de jad. După cum e patul de înalt, salele femeii sau gâtul și umerii rămân pe pat.

Calul scutură din copite

Femeia stă pe spate, iar bărbatul ridică unul dintre picioarele ei pe umăr și-si introduce adânc
lujerul de jad.

Capra de munte în fata copacului

Bărbatul stă cu picioarele întinse, iar femeia stă călare pe coapsele lui, cu fata spre
picioarele acestuia. Apoi femeia își lasă capul în jos și observă introducerea lujerului de jad, în
timp ce bărbatul o îmbrățișează de talie.

Măgarul primăverii timpurii, mijlocii și târzii

Stând în picioare, femeia se apleacă în față, așezându-și mâinile pe pat sau pe podea. Bărbatul stă
în picioare în spatele ei, ținând-o de mijloc cu mâinile, și-si introduce lujerul de jad în poarta de
jad